

Valokuvakortit tunteiden tulkkeina

Valokuvatunnekorttien tekeminen

Köpman Annika

Opinnäytetyö
Sosiaaliala
Sosionomi AMK

2021

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

Tekijä	Annika Köpman	Vuosi	2021
Ohjaaja(t)	Tarja Jussila & Leena Seppälä		
Toimeksiantaja	-		
Työn nimi	Valokuvakortit tunteiden tulkkeina		
Sivu- ja liitesivumäärä	63 + 49		

Tunnetaitoja opitaan ja harjoitellaan läpi elämän. Opinnäytetyön tarkoituksena on valokuvakorttien avulla helpottaa tunnetaitojen opettelua ja tunteiden sanoittamista. Kuvissa on käytetty luovaa valokuvausta, jolloin jokainen kuvia katsova yksilö näkee ja kokee kuvat ja tunteet omalla tavallaan.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä ja valokuvata valokuvatunnekortit. Tunnekortteja voidaan käyttää monissa erilaisissa tilanteissa niin yksilö- kuin ryhmätöissä. Useissa työpaikoissa ollaan tekemisissä monien erilaisten tunteiden kanssa ja joskus tunteiden sanoittamisessa voi olla vaikeuksia. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös käydä läpi valokuvausta ja valokuvia ja kuinka niitä voidaan hyödyntää sosiaaliella.

Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tuloksena syntyi 82 valokuvaa sisältävää tunnekorttipakka. Tunnekorttipakka on PDF muodossa, joka on opinnäytetyön liitteenä ja vapaasti käytettävissä. Opinnäytetyössä käsitellään myös valokuvattujen tunnekorttien luomisprosessia sekä tavoiteltuja tunteita, mitä valokuvilla on haettu.

Degree Programme in Social Services
Bachelor of Social Services

Author	Annika Köpman	Year	2021
Supervisor	Tarja Jussila & Leena Seppälä		
Commissioned by	-		
Subject of thesis	Photograph cards as interpreters of emotions		
Number of pages	63 + 49		

Emotional skills are learned and practiced throughout life. The purpose of the thesis was to make it easier to learn emotional skills and express emotions with the help of photo cards. Images are made by using creative photography, so that each individual looking at the images sees and experiences the images and emotions in their own way.

The aim of the thesis was to make and photograph photo emotion cards. Emotion cards can be used in many different situations in both individual and group activities. Workplaces can deal with many different emotions and sometimes there can be difficulties in articulating emotions. The aim of the thesis was also to go through photographs and photography and how they can be utilized in social services.

The thesis was made as a functional thesis, which resulted in a deck of emotion cards containing 82 photographs. The emotion card pack is in PDF format, the file is attached to the thesis and freely available. The thesis also deals with the process of creating photographed emotion cards and the desired emotions that have been sought in the photographs.

Key words emotions, emotion cards, emotional skills, photography

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUSTAPA	7
2.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	7
2.2	Opinnäytetyön tausta ja tavoitteet.....	9
3	TUNTEET	11
3.1	Mistä tunteet johtuvat?	11
3.2	Tunteiden biologinen perusta.....	13
3.3	Perustunteet.....	14
3.4	Tunnetaidot ja niiden harjoittelu	17
4	VALOKUVAUS JA VALOKUVATUNNEKORTIT.....	18
4.1	Valokuvaterapian menetelmät.....	18
4.2	Luovuus ja luova valokuvaus	20
4.3	Valokuvan tulkitseminen ja tunteen liittäminen valokuvaan	23
5	VALOKUVATYÖSKENTELYN PROSESSI.....	25
5.1	Valokuvatunnekorttien työstämisen prosessi	25
5.2	Työpajatyöskentely ja palautteen kerääminen	27
5.3	Valitut valokuvat ja niiden tunteet.....	31
5.3.1	Valittujen valokuvien palautteita	33
6	POHDINTA	55
6.1	Valokuvatyöskentelyn mahdollisuudet	55
6.2	Eettisyys valokuvien käyttämisessä.....	57
6.3	Opinnäytetyön prosessin pohdinta.....	58
	LÄHTEET	62
	LIITTEET.....	63

ALKUSANAT

Haluan kiittää Raumon koulua, Tornion yhteislyseon lukiota, Starttipajaa ja Nuorisotiedotuspiste Aaltosta neuvoista ja yhteistyöstä. Haluan myös kiittää Seminaaren koulua yhteistyöstä. Haluan kiittää myös ystäviäni, jotka ovat olleet apunani opinnäytetyössä. Haluan kiittää myös ohjaajiani Leena Seppälää ja Tarja Jussilaa avusta.

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aihe valikoitui kiinnostuksesta tuoda esiin omaa osaamista ja taiteellisuutta sekä puhtaasta mielenkiinnosta valokuvausta kohden. Harrastan valokuvausta ja opinnäytetyössä halusin selvittää voiko valokuvausta ja valokuvia käyttää apuvälineinä ammatillisessa työssä esimerkiksi helpottamalla ryhmäytymistä.

Valokuvat koostuvat pienistä elementeistä, jotka ovat samaan aikaan esillä. Kuvan tulkittamisesta ei ole määritelty mitenkään. Jokainen katsoo kuvaa omalla yksilöllisellä tavallaan. Katsojan asenne vaikuttaa hänen tulkintaansa kuvasta; joku kokee valokuvan hupaisana, toinen hulluna. Valokuvaaja voi sisällyttää kuvaan elementtejä ja suunnata sen merkityksenantoa vihjein, mutta hän ei voi koskaan täysin määrittää sitä, mitä kukin kuvassa näkee. Vihjeet voivat toimia niin sanottuina ankkureina valokuvan merkityksenannossa, mutta ne voivat jäädä myös ajalehtimaan merkitysulottuvuuteen. (Hietaharju 2010, 6-9.)

Opinnäytetyöni käsittelee ihmisten tunteita ja sitä, miten valokuvilla tunteita voi tehdä näkyväksi. Valokuvatunnekorttipakka on syntynyt opinnäytetyöni edetessä apuvälineeksi tunteiden kanssa työskentelyyn. Tunnekorttipakassa ja opinnäytetyössä yhdistyy taiteellisuus ja tavoite herättää tunteita korttien katsojassa sekä nähdä, kuinka ihmiset tulkitsevat kortteja. Olen itse kuvannut valokuvat. Korteissa esiintyy henkilöitä, esineitä, maisemia, eläimiä ja erilaisia asioita sekä tilanteita. Opinnäytetyö rohkaisee muitakin kokeilemaan valokuvausta ja valokuvien käyttöä omassa ammatissaan. Valokuvatunnekortit ovat luotu avuksi henkilöille, joilla on hankaluuksia ilmaista omia tunteitaan.

Opinnäytetyössä käsitellään ihmisten tunteita – suurimmaksi osaksi sitä, mistä tunteet johtuvat, mikä vaikuttaa tunteisiin ja millaisia tunteita on olemassa. Opinnäytetyössä selitetään, miten valokuvakortteja voi mahdollisesti käyttää. Opinnäytetyössä käydään läpi valokuvaterapian menetelmistä ja sitä, kuinka opinnäytetyön tunnekorttipakan prosessi eteni. Opinnäytetyössä tunteiden käsittely on linkitetty tunnekortteihin, mutta myös ihmisiin, jotka niitä katsovat.

2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUSTAPA

2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Lähtökohtaisesti toiminnallinen, tutkimuksellinen ja taiteellinen opinnäytetyö ovat samankaltaisia. Niissä on tietoperusta, toimijat, menetelmät, materiaalit ja aineistot sekä tuotos tai tulos. Ne etenevät myös loogisesti aihevalinnan, rajauksen, työskentelyn, suunnittelun ja organisoinnin sekä tuotoksen kautta arviointiin. Työ on yleensä pitkäjänteistä ja vaativaa (Salonen 2013, 5.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija tekee tuotoksen ja työskentely edellyttää eri vaiheissa mukana olevia toimintoja. Toiminnallisessa opinnäytetyössä eri toiminnan tai kehittämisen vaiheet kohti tuotosta etenevät toimijoiden kanssa dialogisessa tai trialogisessa vuorovaikutussuhteessa tietyssä toimintaympäristössä. Tämä merkitsee keskustelua, arviointia, toiminnan uudelleen suuntaamista, vertaistukea sekä palautteen antoa ja vastaanottoa (Salonen 2013, 5–6.)

Yksittäinen projektityö on melko puhtaasti työtä, joka suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan vailla selkeää, kirjoitettua ja lähteisiin perustavaa käsitejärjestelmää. Tämä erottaa projektityön tutkimuksellisesta kehittämistoiminnasta, joka nojautuu käsitteisiin, niiden määrittelyyn ja niiden käytön ymmärtämiseen osaan kehittämistyötä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että projektityössä ei olisi omaa kieltä, käsitteitä tai tiettyä projektia kuvaavaa sanastoa. Ero tutkimukseen ja tutkimukselliseen kehittämistoimintaan on siinä, että projektikieltä käsitteineen ei tarvitse määritellä projektiraportissa viittaamalla alan kirjallisuuteen tai käyttämällä laajasti aihealuetta käsittelevää kirjallisuutta (Salonen 2013, 12.)

Toiminnallisen opinnäytetyön liikkeelle paneva voima on aloitusvaihe, joka pitää sisällään kehittämistarpeen, alustavan kehittämistehtävän, toimintaympäristön sekä ajatuksen mukana olevista toimijoista ja heidän osallistumisestaan ja sitoutumisestaan työskentelyyn. Aloitusvaiheessa on tärkeää puhua yhdestä niistä asioista, joilla on merkitystä työskentelyn onnistumisessa (Salonen 2013, 17.)

Suunnitteluvaiheessa tehdään kirjallinen projektisuunnitelma. Siinä ilmenee tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, TKI-menetelmät, materiaalit ja aineistot, tiedonhankintamenetelmät, dokumentointitavat ja tuotettujen dokumenttien käsittely sillä tarkkuudella, kun ne voidaan siinä vaiheessa tietää. Samalla tulee selvittää mukana olevien toimijoiden tehtävät ja vastuut (Salonen 2013, 17.)

Esivaiheessa siirrytään siihen ympäristöön, jossa työskentely varsinaisesti toteutuu. Kenttätyöskentelyn esivaihe voi olla ajallisesti lyhyt ja toimenpiteiltään lähinnä suunnitelman nopeahkoa läpikulkua. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen ympäristöön siirtyminen tapahtuu nopeasti. Jos näiden välinen aika venyy viikoiksi tai kuukausiksi, on esivaiheeseen syytä panostaa (Salonen 2013, 17.)

Työstövaihe on toiminnallisen opinnäytetyön toiseksi tärkein vaihe suunnitteluvaiheen jälkeen. Vaiheena se on myös kaikkein pisin ja vaativin, koska siinä realisoituvat kaikki toiminnallisen opinnäytetyön osatekijät, muun muassa toimijat, TKI-menetelmät, materiaalit ja aineistot ja dokumentointitavat. Ammatillisen oppimisen kannalta työstövaihe on tärkein (Salonen 2013, 18.)

Tarkistusvaiheessa toimijat arvioivat yhdessä syntynyttä tuotosta ja palauttavat sen mahdollisesti takaisin työstövaiheeseen tai siirtävät sen viimeistelyvaiheeseen. Vaiheena se on ajallisesti lyhyt ja kertaluonteinen (Salonen 2013, 18.)

Viimeistelyvaiheessa voi mennä kauan, joten siihen syytä varata aikaa. Vaihe työllistää opiskelijoita siksi, kun viimeisteltävänä on toiminnallisen opinnäytetyön tuotos. Viimeistelyvaiheessa hiotaan ja karsitaan tarpeen mukaan (Salonen 2013, 18.)

Kehittämishankkeen tuloksena syntyy yleensä konkreettinen tuote, kuten malli, kuvaus, opas, kirja, esite, toimintapäivä tai kansio. Tässä toiminnallinen opinnäytetyö eroaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä siten että sen tavoitteena on tuottaa tutkimuksen tekemisen säännöin uutta tietoa tilaajalle, työyhteisölle tai tekijälle itselleen. Valmistuotos yleensä esitetään, jolloin saadaan päätös työlle ja lähdetään levittämään uutta tietoa (Salonen 2013, 19.)

2.2 Opinnäytetyön tausta ja tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteena oli valmistaa työväline, joka antaa asiakkaalle mahdollisuuden opetella ilmaisemaan tunteitaan sekä harjoittaa tunteiden ilmaisemista. Tavoitteena oli tutustua ihmisen tunteisiin ja niiden kanssa työskentelyyn. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös selvittää, kuinka valokuvia voidaan hyödyntää työelämässä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda uusia, erilaisia välineitä luovaan työskentelyyn, arkeen, sanoittamiseen ja tunteiden ilmaisuun. Luotujen valokuvakorttien avulla voidaan myös harjoitella tunnetaitoja. Opinnäytetyöni myös kannustaa muita luovaan työntekoon, valokuvaukseen sekä valokuvien tuomiseen työpäikälle apuvälineeksi tunteiden ilmaisemisen tueksi.

Opinnäytetyössä on haettu tilastollista tietoa opinnäytetyön prosessiin kuuluvasta kyselystä valokuvakortteja kohtaan, jotka on kerätty erilaisista työpajoista, joiden prosessi kuvataan myöhemmin.

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö jonka tuloksena syntyy tuote. Opinnäytetyöllä ei ole toimeksiantajaa – idea valokuvakorttipakan luomiseen syntyi mielenkiinnosta aihetta kohtaan ja sitä on tehty epävirallisesti yhteistyössä usean tahon kanssa. Tämä tarkoittaa sitä, että valokuvakorttipakkaa on suunniteltu koulujen oppilaiden kanssa, saatu neuvoja aloilta, jotka käyttävät tunnekortteja työssä ja korttipakan on suunnittelua erilaisten työpajojen avulla.

Opinnäytetyön teoriaan käytettiin teoreettista tietoa kirjallisuudesta, tutkimuksista ja artikkeleista niin sähköisesti kuin manuaalisesti aihetta käsittelevistä kirjoista ja julkaisuista. Tiedonhaussa käytettiin hakusanoina suomenkielisiä sanoja kuten valokuvaus, tunnekortit, tunteet.

Opinnäytetyö on syntynyt puhtaasta mielenkiinnosta valokuvausta kohtaan. Opinnäytetyön aihe rajattiin valokuvatunnekortteihin ja niihin laadittiin kaksi tutkimuskysymystä, joita pohditaan myös omien kokemusten kautta.

Tutkimuskysymykset listattuna:

1. Miten valokuvausta ja valokuvia voi hyödyntää työpaikalla?
2. Miten valokuvatunnekortit toimivat?

3 TUNTEET

Tunteet ovat läsnä koko elämämme ajan. Sosiaaliset tilanteet ja tapahtumat saavat ihmisissä aikaan reaktioita, joita kutsutaan iloksi, vihaksi, hämmästykseksi tai yleisesti tunteiksi. Esimerkiksi, jos tapaa vanhan ystävän odottamattomasti josakin tai jos kuulee läheisen sairastuneen, niin ne herättävät voimakkaita ja ristiriitaisia tunteita. Tunnereaktioihin liittyy voimakkaita muutoksia mielessämme sekä kehossamme. (Nummenmaa 2010, 11–12.) Tämän opinnäytetyön kannalta on hyvä ymmärtää tunteita ja mistä ne johtuvat. Mitkä asiat siis vaikuttavat tunteisiin ja mitä ovat ihmisen perustunteet?

Tunteet ohjaavat toimintaa sosiaalisissa tilanteissa, muokkaavat kehomme viireystilaa ja vaikuttavat siihen, kuinka havaitsemme ja tulkitsemme ympäristöämme. Kiinnitämme usein tahattomasti huomiota toisten ihmisten tunneilmaisuihin ja painamme mieleemme muiden voimakkaat tunneilmaisut lähes valokuvan tavoin. Mutta miksi tietyt tapahtumat aiheuttavat ihmisissä tällaisia voimakkaita reaktioita? Ja miksi tunteilla on niin suuri vaikutus mieleen ja käyttäytymiseen, että usein tunteitaan ei voi hallita, vaan saatamme purskahtaa hillittömään itkuun tai nauruun? (Nummenmaa 2010, 11–12.)

Jokainen ihminen tuntee erilaisia tunteita joka päivä, koko elämänsä ajan ja myös erilaisilla työpaikoilla työskennellään monenlaisten tunteiden kanssa. Tunteet esiintyvät erilaisina, erilaisissa tilanteissa. Tunteet voivat olla iloisia, surullisia, hämmennyksen tunteita ja niin edelleen. Esimerkiksi koulukuraattorin työssä monet nuoret voivat puhua koulukuraattorin kanssa monista asioista. Aiheet voivat olla kouluun, vapaa-aikaan, kotiin tai harrastuksiin liittyviä. Ne voivat herättää ärsytystä, iloisuutta, surullisuutta sekä muita tunteita.

3.1 Mistä tunteet johtuvat?

Tunteet eli emootiot ovat perusosa ihmisen tapaa reagoida ympäristöön. Tunteet suuntaavat havainnointia ja tiedon valikoimista ja ne ohjaavat lähestymään tai

välttämään erilaisia kohteita. Emotionaalinen reagointi on kuitenkin pohjimmiltaan adaptiivista eli selviytymistä edistävää, vaikka joskus näyttää siltä, että tunteet lisäävät ongelmia. (Päivänsalo, Sandholm & Niemelä 2017, 7.)

Emootioiden moniulotteisuutta voidaan kuvata viiden osatekijän avulla:

1. Tunne-elämys eli koettu tunne. Tunteella tarkoitetaan ihmisten subjektiivista kokemusta tilanteesta. Ystäväsi voi kertoa sinulle olevansa onnellinen, joten hän viittaa kokemukseen onnellisuudesta. (Päivänsalo, Sandholm & Niemelä 2017, 7–8.)
2. Kognitiivinen arviointi. Havainnot, muistot ja ajatukset ovat kiinteässä yhteydessä emootioihin. Jos ihminen tuntee kateutta, jokin asia koetaan tärkeäksi ja tavoittelemisen arvoiseksi. Kun havaitaan, että toinen ihminen on saavuttanut jotain tavoittelemisen arvoista asiaa, tunteena kateus voi herätä. (Päivänsalo, Sandholm & Niemelä 2017, 7–8.)
3. Neurofysiologiset reaktiot. Hermojärjestelmän reagoidessa ulkoisiin tai sisäisiin ärsykkeisiin synnyttävät tunteet. Aivot erittelevät tilanteet nopeasti ja tunteet koetaan usein koko kehossa. Kuitenkin kehon reaktiot ovat epätarkkoja, jonka takia sama reaktio voi liittyä myös muihin eri sävyisiin tunteisiin. Ihmisen säikähtäessä siihen liittyy nopea sympaattisen hermoston aktivoituminen, kun taas syyllisyyden reaktiota kehon toiminnan tasolla on vaikeammin kuvattavissa. (Päivänsalo, Sandholm & Niemelä 2017, 7–8.)
4. Tunneilmaisulla tarkoitetaan sitä, kuinka tunteet näkyvät myös ilmeiden, eleiden sekä kehon asennon välityksellä. Osa tunneilmaisuuksista ovat tahattomia ja tiedostamattomia, mutta omiin tunneilmaisuihin voidaan myös vaikuttaa tietoisesti vahvistamalla tai peittämällä reaktioita. Tunteidenilmaisuuksiin vaikuttaa osaltaan myös oppiminen ja kulttuuri. Esimerkiksi suomalaiset ilmaisevat tuhtumista vähäisemmin kuin esimerkiksi italialaiset. (Päivänsalo, Sandholm & Niemelä 2017, 7–8.)
5. Toimintavalmius eli tunteiden tehtävänä on valmistaa ihmisiä selviytymistä edistävään toimintaan. Erilaiset kehon reaktiot ovat osa valmiutta toimia tunteen edellyttämällä tavalla. Vihaisuus esimerkiksi valmistaa ihmisiä myös kehollisesti taistelemaan ja puolustamaan itseään ja itselleen tärkeitä asioita. (Päivänsalo, Sandholm & Niemelä 2017, 7–8.)

3.2 Tunteiden biologinen perusta

Vieraskielisiä elokuvia tai videoita katsoessamme koemme ehkä ymmärtävämmä ihmisten tunteita eleiden ja äänensävyjen perusteella. Tämän takia voi syntyä käsitys, että tunteet yhdistävät meitä ihmisiä kulttuurista riippumatta. Kuitenkin kielellinen viestintä ja ajattelutavat eroavat eri kulttuureissa, mutta kuitenkin jokainen nauraa ilosta, itkee surullisena ja kurtistaa kulmiaan vihaisena. (Päivänsalo, Sandholm & Niemelä 2017, 12.)

Tutkija Jaan Panksepp on tarkastellut tunteiden takana olevia biologisia prosesseja niin ihmisillä kuin eläimillä, kuten rotilla, kissoilla ja simpansseilla. Pankseppin mukaan ihmisten emotionaalisten kokemusten pohjana on aivojen varhaisten osien affektiivisia eli tunteisiin liittyviä järjestelmiä, jotka ovat myös erittäin samankaltaisia muilla eläinlajeilla. Eri eläinten tapa reagoida uhkaaviin tilanteisiin on hermoston tasolla hyvin samantapainen, vaikka eläimillä onkin erilaisia selviytymistapoja lajityypillisten ominaisuuksiensa mukaisesti. Esimerkiksi pelon tunne on eri lajeilla samankaltainen, mutta sen ilmaiseminen on erilainen. Ihmiset ja muut kädelliset tunneviestivät kasvoillaan, mutta muut eläimet välittävät tunteita äänen ja kehon asentojen avulla. Kasvojen ilmeiden tunnistamisessa on myöhemmin havaittu kulttuurieroja. Vaikka perustunteet tunnistettaisiin kaikissa kulttuureissa, on kulttuurien välillä eroja siinä, mitä tunteita tunnistetaan herkemmin. (Päivänsalo, Sandholm & Niemelä 2017, 12–14.)

Vaikka ihmisten tunteiden biologinen perusta on tärkeä tuntea, niin tunteet itsessään eivät palaudu yksin biologiaan. Ihminen on sosiaalinen ja kulttuurinen olento, joka sopeutuu ympäristöönsä sen kulttuuriin mukautuen ja kehittyen. Vauva reagoi affektiivisesti, mutta ympäristö kuitenkin tulkitsee alusta asti lapsen emotionaalisia viestejä kulttuurille ominaisella tavalla. Kun lapsi kehittyy emotionaalisesti, hänen tapansa kokea, ilmaista ja säädellä tunteita kehittyy yhdessä ympäristön kanssa ja heijastaa siten kulttuurisia piirteitä. (Päivänsalo, Sandholm & Niemelä 2017, 16.)

Tunteiden kokemiseen liittyy paljon oppimista. Monet erilaiset tunteet, kuten esimerkiksi syyllisyys tai mustasukkaisuus edellyttävät sosiaalisten suhteiden hahmottamista ja ymmärtämistä. Suurin osa tunteista syntyy ja tarkentuu vasta asioiden ajattelemisen, pohtimisen ja selittämisen seurauksena. Tässä myös huomataan se, kuinka kulttuurissa opitut merkitykset suuntaavat ja sävyttävät tunnekokemuksia aivan ratkaisevalla tavalla. (Päivänsalo, Sandholm & Niemelä 2017, 18.)

Tunteilla on biologinen perusta ja ne syntyvät ihmisen aivoissa. Aivoissa oleva emootiojärjestelmä on monimutkainen verkosto, johon kuuluu aivorungon, limbisen järjestelmän ja etuotsalohkon osia. Emootiojärjestelmä rekisteröi ulkoiset ärsykkeet ja synnyttää kehon sisäisiä tuntemuksia ja kokemuksia, säädellen tunteiden kestoa, voimakkuutta ja laatua. Se myös säätelee niihin liittyviä fysiologisia reaktioita ja niiden ilmaisua. Tämän säätelyn avulla ihminen selviytyy ja voi toimia mahdollisimman hyvin ympäristössään. Aivoilla ei ole yksittäisille tunteille omia keskuksia, vaan erilaisia tunteita säädellään pääosin samoissa aivojen osissa. (Päivänsalo, Sandholm & Niemelä 2017, 20.)

3.3 Perustunteet

Ihmiset taipuvat järjestämään ja luokittelemaan erilaisia asioita mielessään ja tähän kuuluvat myös tunteet. Ihmiset nimeävät eri tunteet eri nimillä, kuten ”mielihyvä” tai ”pelko”, joiden avulla he kuvailevat omia mielentilojansa. On kuitenkin olemassa tunteita, joita ihmiset sanovat kokevansa useammin ja näitä kutsutaan perustunteiksi. Perustunteita ovat ilo (mielihyvä), suru, pelko, viha, inho ja hämmästys. Suuri osa tutkijoista on kuitenkin sitä mieltä, että erilliset tunnereaktiot ovat toisistaan riippumattomia, ettei esimerkiksi vihaa ja mielihyvää voi kokea samaan aikaan. (Nummenmaa 2010, 33.)

Kategoristen tunneteorioiden näkökulmasta on ihmisille kehittynyt erilaisia ja toisistaan erillisiä tunnereaktioita, koska erityyppiset sosiaaliset tai muutkin tilanteet ovat vaatineet erilaisia käyttäytymismalleja. Perustunteet ovat diskreettejä eli toi-

sistaan riippumattomia tiloja, jotka perustuvat neurofysiologisiin tunnesysteemiin. Eli jokaisella perustunteella on oma keskushermostollinen perusta. (Nummenmaa 2010, 33–34.)

Perustunteiden sanotaan olevan monimutkaisimpia kulttuurista riippumattomia ja evoluution myötä syntyneitä toimintaohjelmia. Tähän liittyen tärkein todiste on se, että perustunteiden yleismaailmallisuudessa liittyvät kasvoniilmeet tunnistetaan lähes jokaisessa maassa samalla tavalla. Perustunteet ovat siis syntyneet lajinkehityksen myötä, koska tietyt hyvinvoinnin kannalta tärkeät asiat on koettu merkityksellisinä ja toistuvina, koska niistä selvinneet yksilöt ovat saaneet huomattavaa etua lajitovereihinsa nähden. Todennäköisesti tämän takia meille on syntynyt valmius reagoida näillä kuudella perustunteella tiettyihin tapahtumiin. (Nummenmaa 2010, 34.)

Perustunteiden merkityksien tarkastelu kertoo, että kaikilla perustunteilla on selkeä rajattu tarkoitus toiminnan ohjaamisessa. (Nummenmaa 2010, 34.) Taulukossa 1 on kuvattu perustunteet sekä niiden tehtävät. Evoluution kannalta jokaisella tunteella on selvä tehtävä, esim. inhon tai surun tunteet ovat aivojen ja kehon signaaleja siitä, että kaikki ei ole kunnossa ja asia vaatii toimimista. Ne ovat siis myös hyödyllisiä meille, mutta ongelmallisia silloin, kun emme kykene tunnistamaan mikä aiheuttaa esim. surullisuuden ja emme myöskään kykene poistamaan sen aiheuttajaa. Tällöin tunnereaktio voi pitkittyä ja kuormittaa mieltä ja kehoa. Tunnereaktio saa siis jatkuvasti näkemään sellaista, mitä ei voi syystä tai toisesta muuttamaan tai korjaamaan. Sen takia tunteiden tunnistaminen ja niiden aiheuttajat ja vaikuttaa niihin on eräs keskeinen taitavan sosiaalisen toiminnan osatekijä. (Nummenmaa 2010, 34.)

Kuten taulukossa 1 kirjatuissa perustunteissa suru ei kuulu perustunteisiin, koska suru ei ole valinta, vaan sen takaa paljastuu muita tunteita. Kyyneleet helpottavat ja lohduttavat, mutta ne eivät paranna. (Pietiäinen 1999, 78.)

Taulukko 1. Perustunteet ja niiden tehtävät (Nummenmaa 2010, 35.)

Mielihyvä	<ul style="list-style-type: none"> • Kokemukset ohjaavat kohti hyödyllistä toimintaa. • Liittyy biologisiin perustarpeisiin, kuten syöminen, juominen, lisääntyminen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. • Perustarpeiden tyydyttäminen tuottaa mielihyvää. • Auttavat myös elimistöä palautumaan stressitilasta.
Pelko	<ul style="list-style-type: none"> • Reaktion saa aikaan tapahtumat, jotka uhkaavat psyykkistä tai fyysistä hyvinvointia. • Mielihyvän vastakkainen mekanismi. • Ohjaa pois haitallisista tapahtumista. • Voimakkaat pelkoreaktiot tuntuvat epämiellyttäviltä, jonka takia pelottavia asioita halutaan välttää etukäteen. • Pelkoreaktio auttaa pakenemaan haitallisista tilanteista ja välttämään niitä etukäteen.
Inho	<ul style="list-style-type: none"> • Tyypillisesti aiheuttaa voimakkaat ja epämiellyttävät hajut ja maut. • Myös asioiden näkeminen, joiden tiedetään olevan epämiellyttävän hajuisia tai makuisia. • Päätarkoituksena on estää haitallisten asioiden nauttimista. • Oppimisen ansiosta voidaan kokea myös moraalista inhoa esim. nähdään asioita, jotka ovat ristiriidassa omien moraalien kanssa.
Suru	<ul style="list-style-type: none"> • Vähentää yksilön toimintavalmiutta. • Hidastaa tiedonkäsittelyä ja motorista toimintaa. • Saa aikaan empaattista käyttäytymistä muissa ihmisissä, edistäen mahdollisuuksia saada apua.
Viha	<ul style="list-style-type: none"> • Nostaa toimintavalmiutta ja suuntaa fyysiset ja psyykkiset resurssit puolustautumiseen tai vastustajan kimppuun hyökkäämiseen. • Kohottaa ja ylläpitää toimintavalmiutta. • Vihan ilmauksia voidaan käyttää myös pelokkeena.
Hämmästyminen	<ul style="list-style-type: none"> • Havainto ei vastaa odotuksia. • Keskeyttää sen hetkisen toiminnan ja valmistaa muuttamaan toimintaa uutta tilannetta paremmin vastaavaksi.

Perustunteiden huomioiminen oli iso osa valokuvatunnekorttien luomisessa. Moni ihminen yhdistää kuvaan usein jonkin perustunteista, jotka on kirjattu Taulukkoon 1. Valokuvaan lähdettiin myös tavoittelemaan tapaa, josta perustunteet erottuisivat ja näkyisivät selkeästi.

3.4 Tunnetaidot ja niiden harjoittelu

Ihmisten kehityksen näkökulmasta tunteiden kanssa eläminen vaatii tunteiden tunnistamista ja säätelyn opettelemista sekä omien reaktioiden sopeuttamista sosiaalisen ympäristön vaatimuksiin. Jokaisen ihmisen tunnetaidoissa voi olla suuria eroja. Tunnetaitoihin kuuluu ihmisen kyky tunnistaa, ilmaista ja säädellä omia tunteita. Niihin kuuluu myös ymmärrys tunteiden syistä ja niiden merkityksestä. Tunteiden kanssa taitava ihminen pystyy ennakoimaan ja havaitsemaan ihmisten tunteita. Hän myös osaa huomioida toisten ihmisten tunteet ja hän osaa toimia esimerkiksi rauhoittavasti tarvittaessa. (Päivänsalo, Sandholm & Niemelä 2017, 44.)

Tunnetaitoja voidaan myös harjoitella. Niiden harjoittelu alkaa itsehavainnoinnista ja reflektoinnista, eli henkilö pyrkii mahdollisimman rehellisesti ja objektiivisesti tunnistamaan omia kokemuksiaan. On myös mietittävä, mitä tunteita ja toimintoja jossakin tilanteessa oli ja miten ne vaikuttivat. Pitää suunnitella, miten kokemuksesta voi hyödyntää tai kehittää vastaavanlaisissa tilanteissa. Oman itse-tuntemuksen tietoinen kehittäminen merkitsee omien tunteiden tunnistamista, nimeämistä, arviointia, erottelua ja säätelyn hallitsemista. Tunteet voivat mennä päällekkäin toistensa kanssa, vilahtaa ohi tai viipyä. Tunteiden harjoittelu jatkuu läpi ihmiselämän. Ihmiset peilaavat itseään kaiken aikaan toisiin ihmisiin, jolla he rakentavat koko elämänsä ajan omaa minäkuvaansa arvioimalla omia ja toisten reaktioita. (Opetushallitus 2021 a.)

Kun tehdään tunneharjoituksia niin kuvalla on niissä tärkeä merkitys. Kuva konkretisoi ja selkeyttää tunteita, jotka ovat abstrakteja eli käsitteellisiä ja vaikeasti ymmärrettäviä. Tunteet tulevat esille jokaisella käyttäytymisessä, ilmeissä, eleissä, äänenpainoissa ja koko kehon reaktioina. Jos kielellisessä kommunikoinnissa on vaikeuksia tai puutteita, kuvaa tarvitaan kertomaan tunteista, millä tehdään näkymätön näkyväksi. (Opetushallitus 2021 a.)

4 VALOKUVAUS JA VALOKUVATUNNEKORTIT

Tunnekortit ovat tarkoitettu tunteiden ilmaisun, nimeämisen ja sanoittamisen tukemiseksi. (Tukiliitto 2017.) Tunnekortteja voidaan käyttää monissa eri tilanteissa eikä niiden käyttöön ole yhtä ja oikeaa tapaa. Tunnekortit ovat soveltuvia niin ryhmä- kuin yksilötapaamisiin eikä niille ole ikärajaa. Korttien tulkitsemiseen ei myöskään ole yhtä oikeaa tapaa, vaan jokainen tulkitsee jokaisen kortin omalla tavallaan. Joku voi tietyissä kortissa nähdä iloa, kun taas toinen voi nähdä surua. Ja pakassa olevaan yhteen korttiin voi liittyä myös useampia tunteita kuin vain yksi.

Valokuva on visuaalista ilmaisua. Vaikka valokuva olisi otettu matkapuhelimella tai ammattimaisella järjestelmäkameralla, niin kuvaan liittyy visuaalisia valintoja. Kuvan aihe, rajaaminen ja sommittelu yhdessä muodostavat valokuvan, vaikka niitä harvemmin valokuvaa ottaessa edes huomioi. Jos useampi ihminen kuvaa samaa aihetta niin kuvat ovat tuskin samanlaisia keskenään. Jokainen sisustaa oman kotinsakin eri tavalla – mietitään mitkä verhot ja matot laitetaan, laitetaanko tauluja seinille vai hyllyille vai halutaanko avaraa ja minimalistista tilaa. Tätäkin kutsutaan visuaaliseksi ilmaisuksi. Jokainen meistä tekee päivittäin visuaalisia valintoja omien mieltymysten mukaan, vaikka ei harrastaisikaan kuvataidetta millään tasolla. Voidaan katsoa, että luova ilmaisu kuuluu ihmisten perustarpeisiin. (Karjalainen 2019, 57–58.)

Tässä luvussa kerron valokuvaterapian menetelmiä sekä valokuvatunnekor-teissa käytettyä luovaa kuvaamista, luovuuden käsitettä sekä valokuvien tulkin-taa.

4.1 Valokuvaterapian menetelmät

Valokuvissa syntyy valon ja kuvan voima. Valokuvien avulla voidaan tuoda esille asioita, joita sanat eivät riitä kuvaamaan. Valokuvaterapeuttisessa työssä käytetään hyväksi asiakkaalle itselleen merkityksellisiä kuvia. Niiden avulla asiakas voi

itse havainnoida, ymmärtää ja muuttaa itseään. Jos asiakas eläytyy valokuvien maailmaan, se mahdollistaa terapeutin prosessin; siinä aistit herkistyvät ja muistot sekä tunteet ovat läsnä. Kuvaaminen sekä itse valokuvat toimivat polkuna menneisyyteen, tuntemattomaan nykyhetkeen ja tulevaisuuden toiveisiin. Terapeutin vuorovaikutussuhteen ansiosta asiakas voi nähdä tulevaisuutensa uudessa valossa ja oppia itsestään uutta ja muuttaa itseään. (Halkola, Mannermaa, Koffert & Koulu (toim.) 2009, 13.)

Suomessa on vasta 1990-luvun lopulla otettu valokuvat mukaan terapiamaailmaan. Vaikka terapiaihin on kuulunutkin spontaania valokuvien katselua, eivät terapeutit ole saaneet systemaattista opetusta valokuvien käyttöön, tai se on ollut satunnaista. (Halkola, Mannermaa, Koffert & Koulu (toim.) 2009, 13.)

Judy Weiser jaottelee kirjassaan *PhotoTherapy Techniques – Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums* valokuvaterapian kahteen toimintatasoon: *PhotoTherapy* (valokuvaterapia ammatillisessa terapiatyössä) ja *Therapeutic Photography* (terapeuttinen valokuvaus). Weiser määrittää valokuvaterapian käytön terapiatyössä tunteiden, ajatusten ja kokemusten aktivoimiseksi sekä prosessoimiseksi terapeutin kanssa. Terapeuttinen valokuvaus taas on itseohjautuvaa ja viralliseen terapiatoimintaan kuulumatonta itsetutkiskelua ja taiteellista ilmaisua. (Halkola, Mannermaa, Koffert & Koulu (toim.) 2009, 14.)

Psykoterapiassa tai terapeuttisessa työssä, valokuvaterapia on valokuvan ja valokuvauksen menetelmällistä käyttöä. Valokuvaterapian kokonaisuutta ja sen menetelmiä voidaan muunnella psykoterapiassa ja terapeuttisessa työssä asiakkaan tavoitteiden ja tarpeiden mukaan. (Halkola, Mannermaa, Koffert & Koulu (toim.) 2009, 15.)

Taulukko 2. Valokuvaterapeuttien menetelmien käyttö. (Halkola, Mannermaa, Koffert & Koulu (toim.) 2009, 15.)

	Psykoterapia	Terapeuttinen työ	Valokuvataide	Valokuvaus itsehoitona
Tavoite	- Psykoterapian hoitosuhteessa määritelty tavoite - Valokuva ja valokuvaus ovat osa hoitoa	Asiakassuhteen ja toiminnan tavoite, esim. kuntoutus, psykoedukatiivinen työ, luova toiminta, työhyvinvoinnin edistäminen	Itsensä tunteminen, itseilmaisun rikastaminen, taiteellinen ilmaisu.	Itsensä tunteminen ja luova ilmaisu
Kuka	Asiakas, potilas, psykoterapeutti	Asiakas/ryhmä, työntekijä; terapeutti, ohjaaja, opettaja	Valokuvataiteilija tai ryhmä, ohjaaja tarvittaessa mukana	Asiasta kiinnostunut henkilö
Miten	Valokuvaterapian menetelmät terapeutin oman psykoterapiatyön osaamiseen yhdistettynä	Valokuvaterapian ja voimauttavan valokuvauksen menetelmät työntekijän käytössä osana omaa työtä	Valokuvauksen ja valokuvataiteen menetelmät	Valokuvat ja valokuvaus omien taitojen mukaan
Mitä	- Kuvat ovat kokemuksellinen väline psyykkisesti työstettävien asioiden näkyväksi tekemiseen ja prosessoimiseen. - Tuote ei tavoite.	Voimauttavat kuvat, kollaasit, albumit etc. osana valokuvaterapeutista prosessia	Valokuvataideteokset	Valokuvan käytön erilaiset ilmaisutavat ja tuotteet omien tarpeiden mukaan

Ohjaajien kanssa keskusteltaessa totesimme, että sosionomi ei toimi terapeuttina voi sosionomin työnkuva olla terapeuttinen. Sosionomi ja kuka tahansa muukin, voi hyödyntää valokuvaterapian menetelmiä omassa työssään tarpeen mukaan.

4.2 Luovuus ja luova valokuvaus

Mitä on luovuus tai luova valokuvaus? Luovuus terminä yhdistetään usein taiteisiin, kuten kirjoittaminen, maalaaminen, valokuvaaminen ja säveltäminen. Termiä käytetään yhä enemmän arkipäivän monissa tilanteissa. (Laukkanen 2015, 8.)

Yhteiskunnassamme luovia yksilöitä pidetään suuressa arvossa ja heitä konsultoidaan monissa erilaisissa asioissa – yritysten strategioista, lasten kasvattamiseen ja ruuanlaittoon saakka. Luovien yksilöiden arvostus on sinällään hyvä asia, mutta olemme kuitenkin tämän luovuuden ja luovien ihmisten keskellä unohtaneet sen asian, että kyseessä on kuitenkin taito, jonka me kaikki olemme omanneet. (Laukkanen 2015, 10.)

Yhteiskunta on saanut meidät uskomaan, että luovuus on asia, jota me ”tavalliset” ihmiset emme voisi koskaan saavuttaa. Kuitenkin todellisuudessa me kaikki olemme syntyneet yhtä luovina. Vaikka me kaikki synnymme luovina, missä kohtaa luovuutemme katoaa? Luovan ajattelun rappeutuminen on alkanut, kun olemme astuneet kouluun. Kouluissa on opetettu prosessoimaan uutta tietoa käyttämällä jo ennalta olevaa tietoa uuden tiedon vastaanottamiseen. (Laukkanen 2015, 10–11.)

Otetaan esimerkiksi lukeminen – opettaja ei ensimmäisenä anna meille kirjaa luettavaksi, vaan rakensi pohjan opettamalla kirjaimia yksi kerrallaan ja siitä kohti kirjainyhdistelmiä ja tavuja. Kun osaamme lukea ja ääntää, voimme siirtyä pidempiin lauseisiin ja kirjoitettuihin teksteihin. Tässä prosessissa saamamme uusi informaatio rakentui jo ennalta olevan tiedon pohjalle ja tätä samaa informaation prosessitekniikkaa on meille opetettu koko koulujen käyntimme ajan myös työpaikalle asti. (Laukkanen 2015, 11.)

Ongelmia kohdatessamme joudumme ratkaisemaan tilanteita ja kehittämään uusia luovia ratkaisuja ja ideoita. Kehittelemämme ideat ovat kuitenkin ennalta-arvattavissa, kaavoihin kangistuneita ja ennestään tuntemiimme ajatuksiin ja ratkaisumalleihin pohjautuvia. Oikea luova ajattelu johtaa uusiin ratkaisumalleihin ja ideoihin. Se vaatii meihin sisäänrakennetun prosessin ohittamista. Onneksemme kuitenkin luovuus on taito, jonka voi oppia takaisin ja jota voi kehittää. (Laukkanen 2015, 11–12.)

Tavallinen valokuva vain otetaan, kun taas luova valokuvaus on tarinakerronnallinen. Häävalokuvaaja dokumentoi kauniit hetket, mutta luovassa valokuvauksessa kuva pitää rakentaa ja kehitellä. Kuvaa ei ole olemassa ennen kuin kameran takana työskentelevä ihminen on käyttänyt aikaa ja vaivaa kehittääkseen tarinallisen kuvan. Nämä kuvat vaativat mahdollisesti reksiviittaa, kuvauspaikan ja mallin. Idea, jota on kehitelty aluksi paperille, alkaa pikkuhiljaa askeleittain syntyä omien silmien edessä ja lopulta se päättyy kameran muistikortilta tietokoneen näytölle. (Laukkanen 2015, 40.)

Meillä jokaisella on oma visuaalinen identiteetti sekä oma tarina ja omat taustamme ja tarina siitä, kuinka olemme päätyneet tähän hetkeen. Elämämme aikana tapahtuneet asiat ovat muokanneet meistä sen, mitä olemme nyt. Nämä kaikki vaikuttavat myös luovuutemme ja tässä tapauksessa miltä kuvamme näyttävät. (Laukkanen 2015, 42.)

Kun kehitetään ideaa valokuvaa varten niin, yksi tapa lähestyä sitä on pilkkoa kuvan elementit pieniin osiin. Mistä eri osa-alueista ja tekijöistä tarinallinen valokuva koostuu? Sen voi jakaa muun muassa seuraaviin tekijöihin: henkilöahmo, esine/objekti, lokaatio, valo ja tunnetila. Tämän jälkeen voidaan lähestyä kuvaidean keksimistä vaiheittain, käsittelemällä jokaista yllämainittua osa-aluetta yksi kerrallaan. (Laukkanen 2015, 50.)

Ensin keskitytään henkilöahmoon: nainen vai mies? Ihminen, eläin vai jotain muuta? Onko hahmo parrakas, kalju, pitkähiuksinen, nuori vanha, köyhä, rikas jne. Onko hahmolla ammattia? Henkilöahmon valinnan jälkeen hahmon tarinaa voidaan alkaa kehittämään. (Laukkanen 2015, 51.)

Seuraavaksi keskitytään esineisiin/objekteihin. Esimerkiksi kirja, silmälasit, kahvikuppi jne. Esineiden jälkeen keskitytään lokaatioon, esimerkiksi kahvila tai kirjasto. Näiden jälkeen keskitytään valoon, joka voisi tässä tapauksessa olla pehmeä ja luonnollinen. Valon jälkeen keskitytään tunnetiloihin, joita voi tässä tapauksessa olla esimerkiksi päättäväinen, rauhallinen, omistautunut, iloinen ja niin edelleen. (Laukkanen 2015, 52–53.)

Kaikki nämä elementit yhdistetään yhdeksi ja katsotaan, mitä niistä syntyy. (Laukkanen 2015, 53.) Tehdään esimerkki, jossa on kuvan elementit mietitty edellä mainitulla tavalla; nuori kirjailija nainen istuu kahvilassa silmälasit päässään kirja kädessään. Hän lukee kirjaa iloisena näköisenä ja tunnelma kahvilassa on rauhallinen.

Isoja kokonaisuuksia on vaikea hallita tai kehittää, mutta kun ne pilkotaan pieniksi elementeiksi, luova ajatteluprosessi helpottuu ja kyetään kehittämään ideoita, joita ei muuten välttämättä keksisi. (Laukkanen 2015, 55.)

Opinnäytetyön valokuvissa on käytetty luovaa kuvaamista, eli kuviin on etukäteen suunniteltu tarina kuvan taakse. Tämä tarina tuo esiin tiettyä tunnetta.

4.3 Valokuvan tulkitseminen ja tunteen liittäminen valokuvaan

Valokuvaajan on osattava vastata kolmeen kysymykseen: Mitä kuvaan, miten kuvaan ja miksi kuvaan? (Hietaharju 2010, 9.)

Kuvaa tulkitsemalla muutetaan sen merkitystä sanoiksi. Kuva tuntuu aina aluksi joltakin, mutta se alkaa myös herätellä katsojan sisäistä puhetta, kun katsotaan, mitä kuvassa oikein tapahtuu? (Hietaharju 2010, 104.)

Havainnot täyttyvät sanoilla, muuttuvat toteamuksiksi, epäilyksi, arvaamiseksi tai tietämiseksi. Kun havainto muuttuu tiedoksi, voi muistaa kuvassa nähdyn. Muistikuvat skeemoittuvat eli asettuvat kehikoksi nähdyn päälle. Kuvaa verrataan omiin muistikuviin, kun se myöhemmin tunnistetaan. (Hietaharju 2010, 104.)

Tulkinnat valokuvista muuttuvat tarinoiksi, peräkkäisiksi sanoiksi ja tarinaa ohjaa omat tieto- ja tunnemuistot, omat kokemukset sekä arvomaailmat; jokin on hyvä ja jokin ei. Tulkintaan voi tulla mukaan aika, syy- ja seuraussuhteet. (Hietaharju 2010, 104.)

Valokuvan symbolit voivat olla esineitä, joiden tulkinnallinen merkitys on jo yhteisesti jaettu ja tunnettu. Valokuva voi olla myös vertauskuvallinen; valokuvan sävyt, kontrastit, kirkkaus ja tämän kaiken rakentama tunnelma voi kuvata jotain laajempaa ja ei-konkreettista asiaa. (Hietaharju 2010, 104.)

”Valokuvan tulkinnassa pätee sanonta: sitä näet, mitä olet. Sama koskee valokuvaajaakin. Kohteen valinta ja rajausta sekä tekniset valinnat – kaikki ovat seurausta kuvaajan persoonasta, hänen taidoistaan mutta ennen kaikkea hänen arvostuksistaan. Sitä kuvaat mitä olet.” – Mikko Hietaharju 2010, Kuuntele kuvaa – Näkökulmia valokuvan tulkintaan, sivu 9.

5 VALOKUVATYÖSKENTELYN PROSESSI

5.1 Valokuvatunnekorttien työstämisen prosessi

Opinnäytetyön valokuvakorttien prosessi lähti liikkeelle halusta yhdistää valokuvaus ja ammatillinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön aihe sai alun mielenkiinnosta valokuvaukseen ja pohdinnasta, kuinka sen voi sisällyttää sosionomin ammattiin. Opinnäytetyön aiheesta keskusteltiin Lapin Ammattikorkeakoulun kuraattorin kanssa. Kuraattorin kannustus ja avaava keskustelu Miina Savolaisen “Maailman ihanin tyttö” -kirjasta, jossa käsitellään sosiaalipedagogista menetelmää voimaannuttavasta valokuvauksesta, sai minut kiinnostumaan aiheesta syvällisemmin. Koulun opintokurssilla kriisityöskentelystä esiin nostetut tunnekortit sitoivat opinnäytetyön ja valokuvauksen vihdoin yhteiseksi aiheeksi.

Opinnäytetyö lähti virallisesti liikkeelle keväällä 2019 ensimmäisen palaverin jälkeen osoitettujen opinnäytetyöohjaajien kanssa. Ensimmäisenä tavoitteena oli luoda toimiva suunnitelma projektille ja aloittaa valokuvaus. Inspiraatiota projektin aloittamiselle antoi myös aiempien vuosien opiskelijan opinnäytetyö eläintunnekorteista. Vanhoista valokuvista tietokoneen kovalevyltä ja kameran muistikorteista löytyi opinnäytetyön aihe mielessä uusia kuvakulmia ja ne antoivat motivaatiota ja suuntaa uusien valokuvien ottamiseen ja suunnittelemiseen. Tunteita valokuviiin etsittiin 104 tunnetta aakkosjärjestyksessä- opintomateriaalista, joka löytyy lähteistä. (Opetushallitus 2021 b).

Sosionomin opinnot, opinnäytetyö, valokuvauksen harrastus ja media-alan ammattitutkinnon yhdistäminen vaati paljon ajatustyöskentelyä ja pohdintaa, jotta suunnitelma työprosessista selkeytyisi. Työvaiheiksi muodostuikin tunteiden valitseminen, vanhojen valokuvien läpi käyminen, kuvien suunnittelu, uusien valokuvien ottaminen, valokuvien karsiminen, valitseminen ja editoiminen.

Tietokoneen kovalevyltä ja kameran monista eri muistikorteista löytyi materiaalia opinnäytetyöhön yhteensä yli 3TB edestä. Valokuvat tulivat valituiksi niistä esiintyvän tunteen mukaan, joka tuli myös valokuvatiedoston nimeksi tietokoneelle.

Osa valokuvista oli editoimattomia, osa jo niin sanotusti käyttövalmiita. Jokainen kuva tunnekorttipakasta lähetettiin yksitellen ottohetkellä lähipiirille tulkittavaksi, ennen kuin ne virallisesti saivat paikkansa tunnekorttipakasta.

Vanhat valokuvat tiedostojen uumenista antoivat hyvän lähtösuunnan sille, mitä muita tunteita tunnekorttipakka tarvitsee, jotta siitä tulisi kokonainen. Valitut tunteet kulkivat mukana aina uusissa valokuvauksissa; osa olivat samoja ja osa uusia, joille ei ollut kuvaa valittuna.

Opinnäytetyö ja sen aihe oli keskustelunaiheena myös työharjoittelussa Nuorisotiedotuspiste Aaltosessa, jossa olin syksyllä 2019. Raumon koulun nuorisotyönohjaaja innostui aiheesta, jolloin keskustelu siirtyi epävirallisen yhteistyön luomiseen Raumon koulun nuorten kanssa opinnäytetyön prosessin edistämiseksi.

Uusia valokuvia ottaessa täytyi ottaa huomioon mallien informointi valokuvauksista ja valokuvien käyttötarkoituksesta. Vaikka valokuvattavat mallit suurimmaksi osaksi olivatkin ystäviä ja tuttuja eri elämäntilanteissa ja -tapahtumissa, jokaisessa valokuvauksessa kerrattiin TFCD-metodi, johon mallit suostuivat suullisesti.

Jokainen valokuva on otettu TFCD (Time for Print/CD) -metodilla, joka tarkoittaa yleistä sopimuskäytäntöä valokuvaajan ja mallin välillä, missä valokuvia ei voida käyttää kaupallisiin tarkoituksiin. TFCD-metodissa raha ei vaihda omistajaa, vaan valokuvaaja saa käyttää mallia kuvauksissa, jossa kuvat eivät mene kaupalliseen tarkoitukseen ja malli saa vastineeksi käyttää kuviaan epäkaupallisiin tarkoituksiin (Silverframe.fi, Henkilökuvaukset 2021). Valokuvattavat mallit käyttivät otettuja valokuvia omissa henkilökohtaisissa sosiaalisen median viestintäpaikoissa, kuten Instagramissa, Facebookissa jne. Heistä otetut valokuvat, jotka sisälsivät tavoitellun ja suunnitellun tunteen, siirtyivät valokuvatunnekorttipakkaan.

Valokuvauksissa malleiksi suostui myös 4-5 opiskelijaa Raumon koulun nuorista. Valokuvauksien alussa keskusteltiin opinnäytetyöstä ja sen tarkoituksesta, jonka jälkeen avattiin keskustelu erilaisista tunteista. Huomattavaa oli, että opiskelijat

keksivät helpommin negatiivisia tunteita kuin positiivisia tai neutraaleja. Tunteet kirjattiin ylös paperille, josta opiskelijat saivat itse valita valokuvattavan tunteen, johon he olisivat mallina. Tunteiksi valittiin ahdistus, yksinäisyys, yhteisöllisyys/ystävyyys ja onnistuminen. Valokuvat miellyttivät opiskelijoita ja valokuvista kolme päätyi tunnekorttipakkaan.

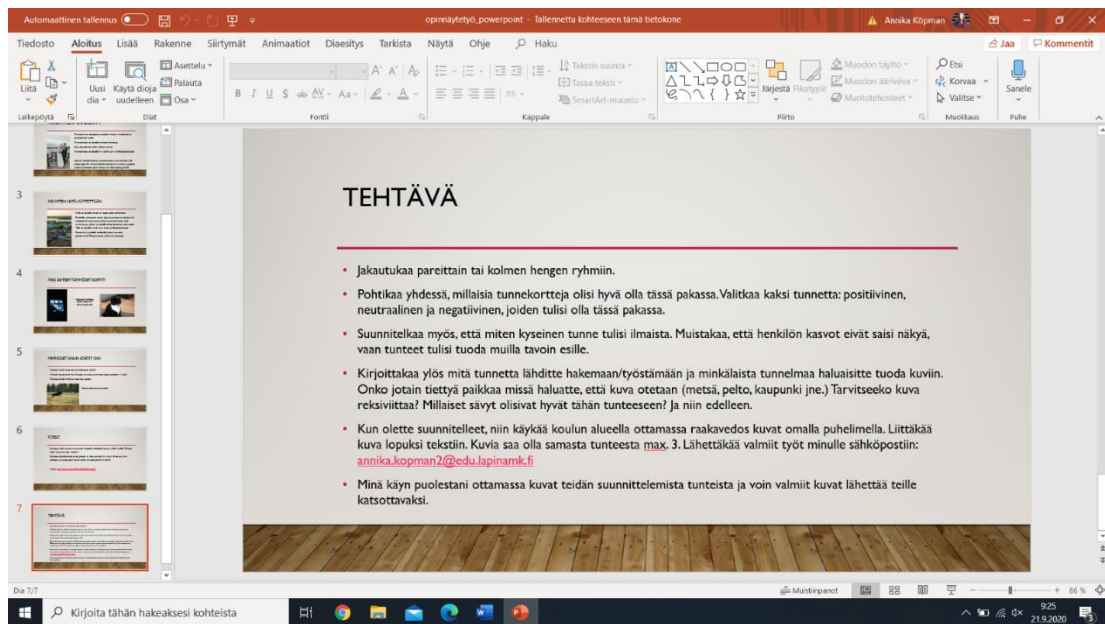
Valokuvaus jatkui yksin ja yhdessä lähipiirin ja ystävien kanssa. Kuvauksissa kohdattiin valokuvaukseen liittyviä yleisiä ongelmia; sääolosuhteet, valonmäärä, mallien epämukavuus, mallien kanssa kommunikointi (esim. Eläin), mallien kasvojen näkyminen, tunteen kaappaus valokuvaan, tekniset ongelmat. Motivaatiota kuvaamisen antoi Starttipajan omatekemä tunnekorttipakan tutkiskeleminen, joka antoi lisää ideoita opinnäytetyöhön keväällä 2020. Valokuvissa oli huomiotava valokuvattavien henkilöllisyyden suojeleminen, kuitenkin halutun tunteen vangitseminen. Valokuvatessa huomioitiin valokuvamalli, kehonkieli, kuvauspaikka, valotus ja muokkaaminen. Osa kuvista on täysin satunnaisia kuvia, joihin kuitenkin on tallentunut tietynlaisia tunteita.

5.2 Työpajatyöskentely ja palautteen kerääminen

Syksyllä 2020 opinnäytetyöhön oli kertynyt tarpeeksi materiaalia, jolloin seuraava luonnollinen askel oli hakea ulkopuolisten mielipidettä ja palautetta materiaaliin.

Työyhteisö- ja organisaatio-osaamisen työharjoittelussa ohjattuna työhajaajana toimi Tornion alueen kouluja kiertävä koulukuraattori, jonka avulla palaute- ja työpajatyöskentely suoritettiin Tornion Yhteislyseon lukion opiskelijoille. Työpaja ja palautteen kerääminen suoritettiin kahdessa ryhmässä. Ryhmille kerrottiin taustatietoa valokuvaterapiasta sekä tunnekorteista ja heille esitettiin opinnäytetyön idea sekä tavoite. Esityksen apuna käytettiin PowerPoint esitystä (Kuva 1). Palaute kerättiin Google Forms- tiedoston avulla ja palautteita saatiin yhteensä 52 kappaletta. Palautteet antoivat hyvää suuntaa ja ideoita käytettäviin valokuviin ja niissä oleviin tunteisiin. Palautekyselyn kysymyksiä olivat muun muassa mitä tunteita kuva herättää, herättääkö osoitettu kuva tiettyä tunnetta (esim. Kunnianhimo, viha, suru), käyttäisitkö kuvaa tunnekorttipakassa, miksi kyllä ja miksi

ei. Palautteen jälkeen opiskelijat saivat tehtäväkseen pohtia pienissä ryhmissä tunteita ja tunnekortteja (Kuva 1.).



Kuva 1. Kuvakaappaus Powerpoint esityksestä ja työpajan tehtävästä.

Ensimmäinen ryhmä koostui lukion ensimmäisen vuosiluokan opiskelijoista ja toinen ryhmä toisen- sekä kolmannen vuosiluokan opiskelijoista. Ensimmäisen ryhmän vastaukset palautekyselyyn olivat suppeampia, toisen ryhmän vastaukset olivat monipuolisempia. Vastauksissa huomattavat erot eri vastaajaryhmien välillä voivat johtua heidän ikäeronsa sekä mielenkiinnon kohteiden ja opintojen edistymisen eroavaisuuksien takia. Esimerkiksi toisen- ja kolmannen vuosiluokan opiskelijat ovat voineet valita psykologian oppiaineeksi ja ovat siitä kiinnostuneita, kun ensimmäisen vuoden opiskelijat käyvät läpi vielä pakollisia kursseja.

Työpajatyöskentelyssä ensimmäinen ryhmä innostui toista ryhmää enemmän ideoimaan tunnekortteja. Ideointi ja ryhmätyöskentely varmasti antoi ryhmäytymisen tunnetta ja ystävien löytämistä ensimmäisen vuoden opiskelijoille, joka voi selittää innostuneisuuden työpajan tehtävää kohtaan. Vanhemmat vuosiluokallaiset ovat jo muodostaneet omat ryhmänsä ja tuntevat toisensa, jolloin tehtävien teko voi jäädä toissijaiseksi toiminnaksi ystävien kesken jutellessa.

Työpajan tehtävänä oli listata tunteita ja keksiä kuville toteutustapa (Taulukko 3). Ensimmäinen ryhmä listasi mm. tunteet; hämmennys, ilo, riemu, helpotus, leikkisyys, jännitys, kauhu, viha, rauhallisuus, onni, pelko, turhautuneisuus/ärsytys, innostuneisuus, sanattomuus, kipu ja mielihyvä. Toinen ryhmä listasi tunteet epätoivo, vapaus, toivo, haikeus, onnellisuus, onnistuminen, väsymys/uupumus, kaipaus, sekavuus, ilo, yksinäisyys, erilaisuus, rakkaus, ystävyys, suru, irti päästäminen, epäily ja turvallisuus.

Taulukko 3. Taulukko lukiolaisten valitsemista tunteista ja niiden toteutustavoista.

Tunne	Toteutustapa
Hämmennys	Outo henkilö metsässä
Ilo	Herkku kuva
Riemu	Ihmiset hyppivät auringonlaskussa
Helpotus	Kiitettävä koe
Leikkisyys	Koira leikkii pellolla auringon aikaan (x2)
Kauhu	Vesisade, hukkuminen, käsi pinnan yläpuolella
Jännitys	Pimeä metsä, yksin kävelevä ihminen
Viha	Sotkuinen tausta/huone, huonekalut viskattu
Rauhallisuus	Tyyne kesäyön joki
Onni	Pehmeä tausta, pidetään läheisen kädestä kiinni
Pelko	Yö, metsä tai tumma syvä vesi
Ärsytys/turhautuneisuus	Ihminen huutaa tyynyyn
Innostunut	Lapset leikkii pellolla
Sanaton	Tyhjä väritön huone
Epätoivo	Valinnan vaikeus
Vapaus, toivo, haikeus	Kylmä yhteiskunta, mutta silti löytyy aina jotain hyvää
Onnellisuus	Koulun ovet, koulusta pois pääsy
Onnistuminen	Varjo kuva ihmisistä, lämpimät sävyt
Väsymys/uupumus	Kirja, läppäri, tumma alakuloinen, nojaa pöytään uupuneena
Sekavuus	Ei tiedä, mitä tuntee
Ilo	Oma itsensä
Onnellisuus	Aurinkoon päin, hyppykuva
Yksinäisyys	Nojaa koulunkaappeihin yksinäisenä
Erilaisuus, rakkaus, ystävyys	Kengistä sydän, jokaisella eriväriset kengät
Kaipaus, suru, irti päästäminen	Peili ja kädet
Epäily	Kylmyys, sisällä, salaperäisyys, rahan ja tavaran vaihto
Turvallisuus	Lämpö, metsä, halaus läheisen kanssa
Suru	Ankkakuva
Ilo	Smurffi
Mielihyvä	-
Kipu	-

Tuloksena työpajatyöskentelystä ja palautekyselystä opinnäytetyöhön saatiin lisäinspiraatiota sekä suuntaa puuttuvien tunteiden kuvaamiseen. Myös uusia tunteita saatiin ideoitua ja suunniteltua, kuten myös aiempia kuvia karsittua tai vaihdettua toisiin.

5.3 Valitut valokuvat ja niiden tunteet

Valokuvat suunniteltiin esittämään jotain tunnetta, mutta tunteita ei kirjattu valokuviin tai ohjeisiin esille nähtäväksi. Näin varmistettiin valokuvatunnekorttien toimiminen tunteita herättelevänä niin, että jokainen yksilö saisi itse nähdä ja sanoittaa valokuvan tunteet. Tietyt tunteet valokuvattiin useampaan kertaan, jotta sama tunne eri kuvassa toisi laajempaa skaalaa tunteisiin, joita valokuvan katsoja kokee valokuvaa katsoessaan.

Tunteet, joita valokuvissa on haettu takaa, on listattu taulukkoon 4. Jokainen perustunne on sisällytetty valokuvatunnekorttipakkaan. Tunteet jaoteltiin kolmeen osaan: positiivisiin, neutraaleihin ja negatiivisiin. Positiivisissa tunteissa listattiin **mielihyvää**, iloa tai muuten positiivisuutta herättäviä tunteita. Negatiivisiin tunteisiin listattiin perustunteista **surua**, **inhoa**, **pelkoa** ja **vihaa** herättäviä tunteita. Neutraaleihin tunteisiin listattiin ne tunteet, jotka tilanteesta tai asiasta riippuen voivat taipua niin positiiviseksi kuin negatiiviseksi. Neutraalina tunteina pidettiin myös perustunteissa oleva **hämmästy**s. Taulukossa 1 kuvataan tarkemmin perustunteiden tehtävät. Positiivisia tunteita oli mukavampi toteuttaa ja hakea, negatiiviset tunteet piti lavastaa tai löytää juuri se oikea hetki ja tilanne tunteelle esimerkiksi odottamalla sopivan synkkää säätä tai yön pimeyttä. Taulukossa 4 on listattuna kaikki tunteet, joita olen hakenut omilla valokuvatunnekorteillani, valokuvatunnekortit kokonaisuudessaan löytyvät liitteistä.

Taulukko 4. Valokuvatunnekorttien tunteet (perustunteet tummennettu).

Positiivinen	Neutraali	Negatiivinen
Hyväntuulisuus, rauhallisuus, rakkaus, arvokkuus, onnistuminen (mielihyvä), läheisyys, turvallisuus, kauneus, toiveikkuus, ilo, onnistuminen, oikeudenmukaisuus, uteliaisuus, välittäminen, onnellisuus, leikkisyys, tyytyväisyys (mielihyvä), luottamus, rentoutuminen, juhlallisuus, voimakkuus, rohkeus, yhteenkuuluvuus, hupi, kiintymys, uskollisuus, kiitollisuus, innostus, vapaus, tyyneys, levollisuus, innostuneisuus, mielihyvä , voitokkuus, ahkeruus, yhteenkuuluvuus.	Väsytys, sääli, kaipaus, hämmästy s, nälkä, ristiriitaisuus, vastuuntunto, erilaisuus, helpottuneisuus, odottavuus, ylpeys, haikeus, kiireellisyys.	Inho, pelko , ahdistus, yksinäisyys, kuolemanpelko, suru , epätoivo, epäoikeudenmukaisuus, viha , yksinäisyys (suru), ällötys (inno), epävarmuus.

Kuvien valitseminen oli prosessista haastavin. Tavoitteeksi tunnekorttipakalle asetettiin 40-50 kpl valokuvaa, mutta tavoite ylittyi lähes puolella. Valokuvia karstiin ja yhdisteltiin ja vertailtiin, tarkoituksena löytää tunnekorttipakkaan vain parhaimpia otoksia. Koska valintaprosessi osoittautui odotettua hankalammaksi, piti myös hakea suuntaa muista samankaltaisista projekteista. Tarkastelun jälkeen huomasi, että useimmissa muissa tunnekorttipakoissa oli myös enemmän tunteita ja valokuvia. Lopulta päädyin siihen tulokseen, että valokuvia tunnekorttipakassa oli yhteensä 82 kpl, sillä useat kuvat aiheuttavat niin monia erilaisia tunteita, että luovuuden ja mielen rajoittaminen haluttiin eliminoida jättämällä enemmän valokuvia tutkittavaksi.

Valitut valokuvat kävivät läpi monipuolisen tarkastelun ja editoinnin. Koska valokuvilla haluttiin nostaa esiin tietty tunne, tunnelman valokuvassa piti kuvata juuri sitä tunnetta. Oli siis huomioitava värimaailma, kylmä ja lämmin kontrasti, värillinen vai väritön, ovatko värit haaleat vai kirkkaat, sopiiko valokuvaan ja tunteeseen tumma vai vaalea valotus.

Lopputuloks oli sellainen, johon tekijä voi olla tyytyväinen. Palaute, jota valokuvista myös saatiin, oli juuri sitä, mitä työssä haettiin; jokainen itse tulkitsee kuvat ja tunteet omalla tavallaan, ei ole oikeaa tai väärää vastausta. Valokuvat antavat sen katsojalle pohdittavaa ja herättää keskustelua. Jokin kuva herättää enemmän tunteita, joku voi kokea valokuvan vain valokuvana eikä löydä kuvasta tunnetta. Palautteista huomasi jokaisen valokuvan katsojan yksilöllisen, erikoisen ja uniikin tavan katsoa valokuvaa ja silti jokaisen oma tunne loi yhdessä samankaltaisen tunteen.

Valokuvakorttipakka sai palautteiden ja editoinnin jälkeen viimeisen muotonsa, jonka jälkeen ne lähetettiin Seminaaren koululle käytännön kokeiluun keväällä 2021 (ks. Kohta 6.3. Opinnäytetyön prosessin pohdinta).

5.3.1 Valittujen valokuvien palautteita

Tässä osassa on esitetty osa valokuvatunnekorttipakan valokuvia ja valokuvalla tavoiteltua tunnetta, sekä läpikäydään palautetta, jota valokuvat saivat. Perustunteet on tummennettu, kuten taulukossa 4. Lopullinen tuotos, eli valokuvatunnekorttipakka ja sen käyttöohjeet löytyvät opinnäytetyön liitteistä.



Kuva 2. Sammakko – Inho. Kuva 3. Otus – Kuolemanpelko.

Kuvassa 2 on valokuvattuna sammakko. Valokuvan alkuperäisenä tunteena toimi **inho**. Kuvasta 2 voi saada kuvan, että se on limainen ja ällöttävä, mutta myös erittäin suloinen otus, joka saa katsojan hymyilemään. Kuvassa 2 oleva sammakko myös toi esiin tunteita kuten iljetys, ilo, uteliaisuus, sääli, rauhallisuus, pelokkuus, onnettomuutta, rakkautta ja myötätuntoa, sekä tunteettomuutta.

Kuvassa 3 on valokuvattu tumma hahmo, joka nimettiin otukseksi. Alkuperäinen tunne, jota kuvalla haettiin oli kuolemanpelko, missä ihminen oli pukeutunut lakanan ja piteli hevosen kalloa päänsä päällä, näyttäytyen lähes mytologisena olentona. Otus voi kuvastaa kuolemanpelkoa, joka herättelee ahdistusta ja **pelon** tunteita. Palautteesta kerättiin tunteita kuten pelkoa, ahdistusta, kauhua, vapautta, sekavuutta, jännitystä, mielenkiintoa ja hämmennystä.



Kuva 4. Tyttö vedessä – Rauha. Kuva 5. Hääpari – Rakkaus.

Kuva 4 esittää rauhallisuuden tunnetta, missä mallin asento sekä järvi on tyyni. Valokuvasta palautteena tuli esiin tunteita kuten rauhallisuutta, iloa, tyyneyttä, hämmennystä, onnellisuutta, iloa, mielenkiintoa, hyvää oloa, vapautta, loppumista, yksinäisyyttä, välinpitämättömyyttä ja surua. Kuva 4 jälleen toi esiin sen, kuinka monella eri tapaa kuvan tunteen voi tulkita.

Kuva 5 esittää hääparia. Kuvassa kuvataan häitä, jolloin rakkaus on yleisin tunne, mikä tulee mieleen rakastuneesta avioparista. Kuva 5 tuo esiin myös leikkimielisyyttä morsiamen peittäessä hääparin kasvot kukkakimpulla. Palautteesta nousi esiin tunteita kuten ilo, onnellisuus, rakkaus ja rakkauden kaipuu.



Kuva 6. Sormus – Arvokkuus. Kuva 7. Kosketus – Pelko.

Kuva 6 sisältää sormuksen lahonnutta puuta vasten. Kuva 6 tavoittelee arvokkuuden tunnetta, vaikka koru ilmenee hylätyltä kuvassa. Palaute nosti esiin tunteita kuten epätoivo, hylätyksi tulemisen tunne, surullisuus, ahdistus, arvokkuus, mystisyys, kiitollisuus, menetys, kaipaus, viha, voimattomuus, lannistumattomuus, syrjimisen tunne, pelko. Sormuksessa piilevä sydän toi monelle turvallisuuden tunteen.

Kuva 7 esittää mallia, jonka iholle on maalattu kämmenen kuva. Kuva 7 esittää **pelon** tunnetta ja valokuvan tarinasta voi ilmetä se, että henkilöön on koskettu ilman hänen suostumustaan. Palaute kuvasta 7 oli negatiivisia tunteita esille nostattava. Tunteiksi kuvattiin mm. Hyväksikäyttö, luvatta koskeminen, pahoinpitely, loukkaaminen, epäkunnioitus, häpeä, epätoivo, suru, sääli, petetyksi tulemisen tunne, pelko, epävarmuus, ahdistus, järkytys, itseinho, viha, epäoikeudenmukaisuus, vääryys, kipu, syyllisyys, likaisuus ja uhriksi joutuminen. Vaikka tunne herätti suuresti ikäviä tunteita, valokuva koettiin tunnekorttipakkaan sopivaksi.



Kuva 8. Siili – Hyväntuulisuus. Kuva 9. Arkku – Suru.

Kuvassa 8 esiintyy siili ja kuvan tunnetta kuvaa hyväntuulisuus. Siihen viittaa kuvan 8 siilin omaperäinen ja hauska ilme ja siilin asento luo jopa uteliaisuuden tunnetta. Kuva 8 oli monen mielestä hyvä, koska se sai hyvälle tuulelle. Kuva herätti myös tunteita kuten yksinäisyys, helpottuneisuus, lohdutettu olo, ihastuneisuus, suloisuus, väsymys, kiinnostus, kylmyys, uteliaisuus, myötätunto, selviytymisen tunne, uhatuksi tuleminen, pienuus, rauhallisuus, sääli, empatia ja tavoitteellisuus. Näihin tunteisiin voi johtaa myös kuvassa 8 olevan siilin asento ja tieto siitä, kuinka luonnon silli käyttäytyy kohdatessaan ihmisen. Kuvan takana on kuitenkin silkkä sattuma siilin tapaamiseen liittyen. Siili oli luonteeltaan rohkea ja lähestyi itse ihmistä.

Kuva 9 otettiin hautajaisista, missä arkku kuvaa selkeästi läheisen menetystä ja siten kuvan 9 tunteeksi tulikin **suru**. Valokuvassa oleva arkku käsittelee surua ja irti päästämistä. Joillekin kuva voi tuoda myös lohtua ja rauhan tunnetta. Kuvasta ei pyydetty palautetta.



Kuva 10. Kädet – Ahdistus.

Kuva 10 esittää tummalta taustalta tulevia käsiä. Valokuva kuvattiin Raumon koulun nuorten kanssa ja kuvassa 10 hyödynnettiin valomaalauksen tyyliä. Valomaalauksessa hyödynnetään valoa pimeässä tilassa ja kameran pitkää valotusaikaa. Kuvan 10 tunne ja toteutustapa oli opiskelijoiden valitsema.

Kuva 10 herätti katsojissa ahdistuksen, jännityksen, pelon, kostonhalun, epätoivon, epävarmuuden, synkkyyden, hämmästyksen, mielenkiinnon, yhteisöllisyyden, toivon tunteita. Monet kertoivat myös kokevansa kontrollin menettämisen tunnetta, toinen kuvasi valokuvasta tulevaa tunnetta hauskanpitoa ja huolista irti päästämisenä.



Kuva 11. Mies ja kitara – Onnistumisen tunne. Kuva 12. Halaus – Läheisyys.

Kuvassa 11 on kuvattu keikalla olevaa kitaristia viimeisen kappaleen jälkeen. Valokuvassa haetaan onnistumisen tunnetta, sekä 'kaikkensa antanut'-tunnetta. Tapa, jolla kuvassa 11 näkyvä mies pitää kitaraa antaa olon onnistumisesta, kiittäen täten yleisöä. Kuvassa miehen suu on myös auki, joka luo tunteen, että hän hengittää syvään kaikkensa antaneena. Palautteesta nousi esiin myös jännittyneisyyden ja pelon tunteita, joka voi liittyä valokuvassa näkyvään esiintymiseen yleisölle.

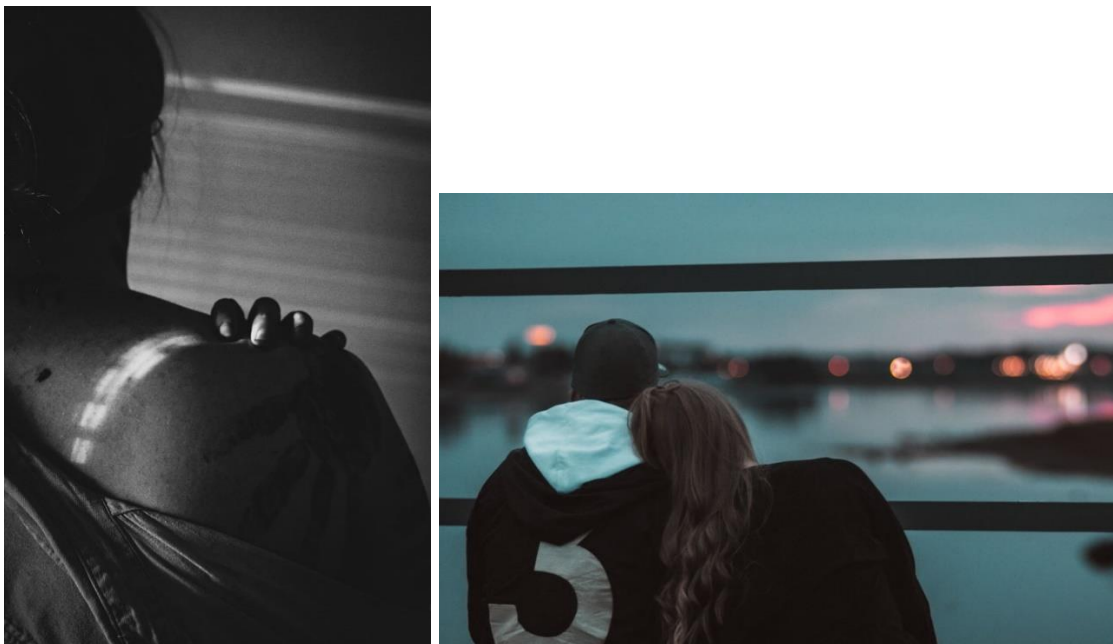
Kuva 12 näyttää valokuvassa kaksi nuorta halaamassa toisiaan, millä tavoitellaan läheisyyden tunnetta. Palautteesta nousi esiin myös kaipauksen tunteita, esimerkiksi kaipausta lapsuuteen. Kuva herätteli läheisyyden tunnetta tavalla, jolla henkilöt halaavat toisiaan. Kaipauksen tunnetta luo ehkä kuvassa näkyvä bussipyssäkki. Kuvassa 12 olevat mallit ovat myös nuorempia, joka voi juontaa tunteena kaipausta lapsuuteen.



Kuva 13. Tyttö ikkunalla – Rauhallisuus ja yksinäisyys. Kuva 14. Beauceron – Väsymys, sääli.

Kuvassa 13 malli istuu ikkunanlaudalla rauhallisen oloisesti, mutta yksin. Tunne, jota kuvassa haviteltiin, oli rauhallisuus ja yksinäisyys. Kuvan 13 palautteesta oli huomattavissa, että kuvan tarina luettiin lähes yhtenevästi. Tunteet, joita valokuva toi esille olivat rauhallisuus, yksinäisyys, apeus, melankolia, huolestuneisuus, hämmennys, suru ja masennus.

Kuvassa 14 esiintyi koira ja kuva nimettiin koiran rodun mukaan. Valokuvan tunteeksi haettiin väsymystä, mutta palautteita tulkitsemalla kuvaan 14 lisättiin toisenkin tunne, sääli. Palautteista kävi ilmi, että monet kokivat koiran väsyneen katseen herättävän sääliä. Muita tunteita olivat surua, empatiaa, iloa, lempeyttä, tyytyväisyyttä, kärsimättömyyttä, lohduttomuutta, hellyyttä, uupumusta ja rauhallisuutta.



Kuva 15. Sallittu – Kaipaus. Kuva 16. Yhdessäolo – Turvallisuus.

Kuvalla 15 haettiin kaipauksen ja hylätyksi tulemisen tunteita ja niitä se myös herättikin. Kuva herätti monia muitakin tunteita kuten surua, yksinäisyyttä, väsymystä, häpeää, itseinhoa, pelkoa, ahdistuneisuutta, epävarmuutta, epäoikeuden tunnetta ja yliajattelun tunteita. Kuvasta heräsi myös hyväksikäytön tunteita. Kuvassa 15 esiintyy malli, jonka olkapäässä on kädenmerkki, jota malli itse koskettaa. Käden ote on rento ja se kuvastaa kaipuuta ja valokuva on tuotettu mustavalkoisena, jolloin tunne tulee paremmin esiin.

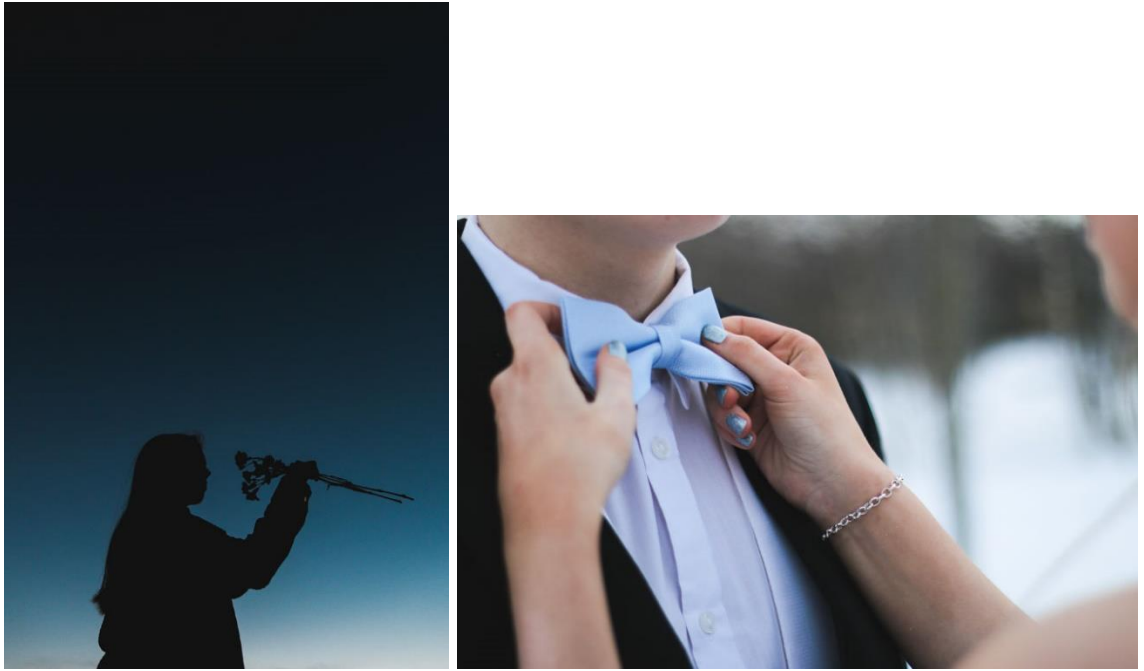
Kuvalla 16 haettiin turvallisuuden tunnetta. Muita tunteita olivat rakkauden, rauhallisuuden, levollisuuden, välittämisen, nautinnon, jännittyneisyyden, ilon, onnellisuuden, lohdun, yhteenkuuluvuuden, kaipuun, yksinäisyyden ja luottamuksen tunteet. Moni koki kuvan myös vahvistavan ajatusta, että asiat järjestyvät. Tunteena turvallisuus liittyy kaikkiin aiemmin mainittuihin tunteisiin. Kuvassa 16 malli nojautuu toiseen malliin rennosti, joka kuvastaa levollisuutta ja välittämistä. Kuvassa näkyvät hempeät sävyt ja taustan maisema luovat tunteen, että valokuvassa olevat henkilöt nauttivat toistensa seurasta ja ovat onnellisia juuri siinä hetkessä.



Kuva 17. Joutsenet – Rauhallisuus ja kauneus. Kuva 18. Silmä – Epätoivo.

Kuva 17 sisältää kaksi joutsenta ja valokuva kuvastaa värimaailmallaan ja tyyneellä vedellä rauhallisuutta. Joutsenet esittävät kauneutta. Kuva onnistui taltioimaan rauhallisuuden myös katsojissa. Muita tunteita oli tyyneys, vapaus, kotoisuus, onnellisuus, kaipuu, kiitollisuus, lempeys, turvallisuus ja ylpeyden tunnetta luontoa kohtaan.

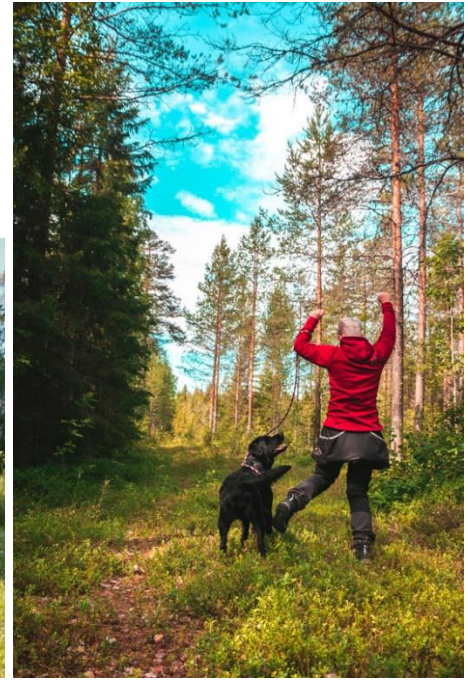
Kuva 18 kuvaa epätoivoa, vaikka palautteita tutkimalla tunteena epätoivo oli ainoa, jota palautteen antajat eivät kuvasta aistineet. Kuva 18 jäi tunnekorttipakkaan kuitenkin syystä, että se herätti laajan kirjon erilaisia tunteita ja keskustelua. Tunteet, joita kuva nosti esille, olivat jännitys mystisyys, salamyhkäisyys, pelko, epävarmuus, ahdistus, epätietous, mieltymys, suru, järkytys, yksinäisyys, herkkyys, kaipuu, tyhjyys, mielenkiinto, luottamattomuus, yksinäisyyden pelko ja epäluulo.



Kuva 19. Tyttö ja kukat – Toiveikkuus, kaipaus. Kuva 20. Solmio – Välittäminen.

Kuva 19 oli lukiolaisten innoittama kuva. Heidän visionsa tunteesta onnellisuus ja yksinäisyys oli kuva, jossa henkilöstä otettu siluetti kuva oli taitavasti luotu. Idea inspiroi toteuttamaan kuvan 19, jossa tyttö pitelee kukkia ja herättelee toiveikkuutta sekä kaipausta. Sininen taivas ja tytön siluetti kukkineen luo mietiskelevän ja kaipaavan tunnelman.

Kuvassa 20 esiintyy juhlapäivään valmistautuva malli, jonka rusettia toinen henkilö suoristaa. Kuva välitti monille välittämisen, huolehtimisen, ylpeyden, onnellisuuden, rakkauden ja onnistumisen tunteita. Vaikka kuvien sävyt ovat kylmät, se ei herättänyt negatiivisia tuntemuksia kenessäkään, koska kuvan sanoma on positiivisia tunteita herättävä.



21. Tyttö ja koira - Onnellisuus ja leikkisyys. Kuva 22. Nainen ja koira – Ilo ja onnistuminen.

Kuva 21 sisältää tytön ja koiran ja tunne, joka kuvaan taltioitiin, oli onnellisuus ja leikkisyys. Palautteesta nousi esiin mm tunteita kuten kiintymys, into, lempeys, läheisyys, lojaalius, vilpittömyys, huolettomuus ja viattomuus. Valokuvassa lapsi jahtaa koira, joka luo leikkisyyden tunteita. Kuvan lämpimät sävyt taas kielivät onnellisuudesta sekä kesäillasta.

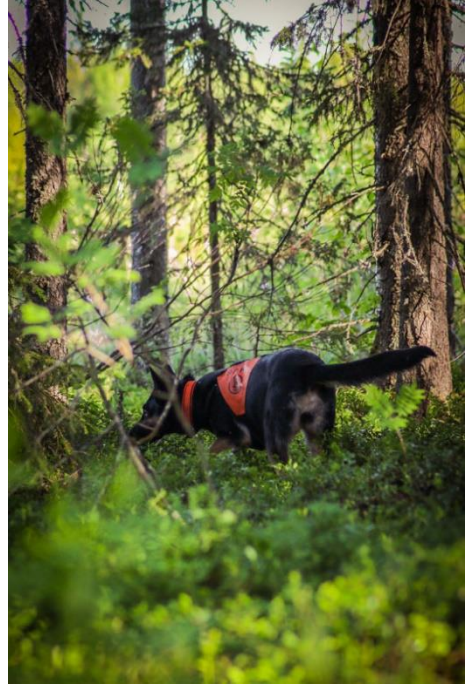
Kuvassa 22 esiintyy myös henkilö ja koira. Kuvassa koira seuraa naisen hyppelyä kiinnostuneena. Valokuvan päätunteet olivat ilo ja onnistuminen, mutta kuva herätti myös vapauden, rauhallisuuden ja onnistumisen tunteita.



Kuva 23. Savu – Oikeudenmukaisuus/Epäoikeudenmukaisuus. Kuva 24. Metsä – Pelko, hämmennys.

Kuvalla 23 heräteltiin oikeudenmukaisuuden ja epäoikeudenmukaisuuden tunteita tummaan meikkiin ja asialliseen asuun pukeutuneen mallin ja punaisen savugranaatin avulla. Valokuvan tarinalla haettiin taistelua ja kapinointia. Tunteet, joita kuva herätti, olivat hämmennys, ahdistus, itsenäisyyden tunne, vahvuus, epäonnistuminen ja pelko.

Kuva 24 sai nimeksi pelko ja valokuvan idea tuli suoraan lukiolaisilta; haettiin tarinaa, missä synkän metsän keskellä seisova henkilö toisi **hämmennyksen** ja **pelon** tunteita. Tässä onnistuttiin, sillä kuvan palaute sisälsi tunteet kuten kauhu, pelko, katkeruus, ahdistus.



Kuva 25. Hevonen ja nainen – Luottamus. Kuva 26. Työskentelevä koira – Ute-
liaisuus.

Kuvalla 25 haettiin luottamusta, jota ihminen ja vahva eläin kuten kuvassa näkyvä eläin esittävät. Kuvan palautteesta kuitenkin nousi esiin vaikeuksia kuvailla tunnetta. Palautteita tulkittaessa tuli ajatus siitä, että hevosten kanssa harrastavat ihmiset löysivät juuri kuvalla haetun tunteen eli luottamuksen ja välittämisen eläintä kohtaan, kun taas niille, joille aihe ratsastuksesta oli vieras eivät löytäneet tunnetta mitä kuvailla valokuvaa katsoessa.

Kuvassa 26 metsässä työskentelevä koira etsii esineitä. Palaute valokuvasta oli positiivista ja tunteiksi nousi uteliaisuus, motivoituneisuus. Koiran asento kielii uteliaisuudesta ja motivoituneisuudesta, koska koira työskenteli kuvassa.

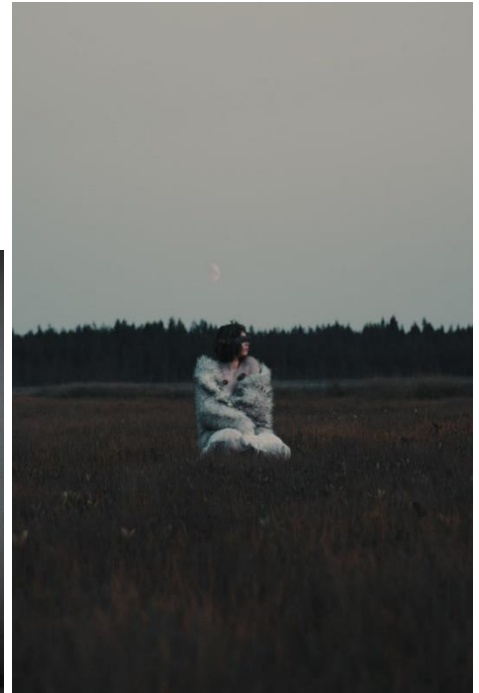


Kuva 27. Kakku – Nälkä, inho, tyytyväisyys. Kuva 28. Samppanja – Viha, juhlallisuus, rentoutuminen.

Kuvat 27 ja 28 valokuvattiin juhlista missä ruoka ja juoma ovat suuressa osassa. Kuitenkin kun valokuvataan ruokaa ja juomaa, tunteet mitä niistä koetaan voivat olla monipuolisia. Katsojan oma suhde ja suuntautuminen ruokailuun vaikutti vahvasti palautteessa tunteisiin, joku koki stressiä kaloreiden laskemisesta, toinen koki ahdistusta ja joku nälkää.

Kuva 27 oli kakkupöydästä otettu, jolla heräteltiin nälkää ja tyytyväisyyttä eli **mielihyvän** tunteita, mutta tunteeksi lisättiin myös inho valokuvasta saadun palautteen jälkeen. Tunteet, joita valokuva herätti, olivat onnellisuus, ilo, nälkä, ahdistus ja stressi.

Kuva 28 nostatti ylös samankaltaisia tunteita, kuten onnellisuutta, iloa, juhlallisuutta mutta myös **vihaa**. Vaikka kuvassa esillä on alkoholitonta samppanjaa, valokuva herätti myös vihaa. Varsinkin suomalaisessa kulttuurissa alkoholi jakaa tunteita ja mielipiteitä rankasti.



Kuva 29. Penkillä – Yksinäisyys. Kuva 30. Suolla – Voimakkuus, rohkeus.

Kuva 29 on Raumon koulun nuorten kanssa valokuvattu ja ideoitu. Valokuvalla haettiin yksinäisyyden tunnetta ja valokuvan malli asetettiin ahdistuneeseen asentoon nurkkaan, missä elekieli sekä valokuvan värisävy tuo esille negatiivisia tunteita. Kuvan palaute toi esille tunteet kuten surun, epätoivon, ahdistuksen, myötätunnon, pelkoa ja hylätyksi tulemisen tunteita.

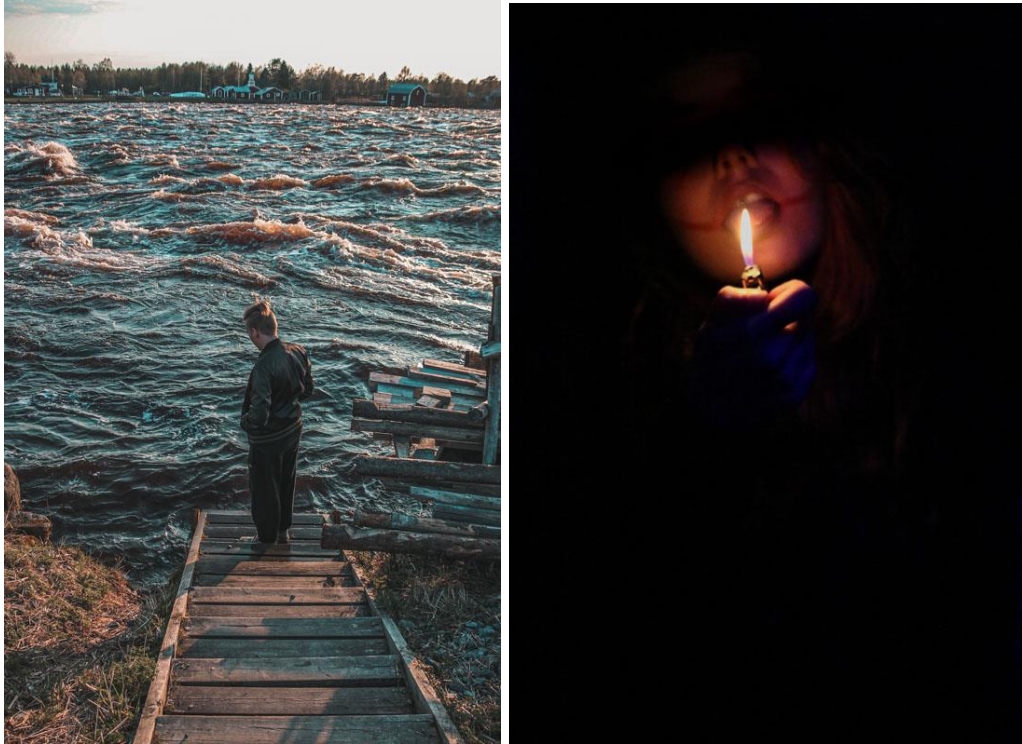
Kuvalla 30 kerrottiin tarinaa, missä suon kylmyydestä nousee voimakas ja rohkea henkilö. Valokuva herätti voimakkaasti erilaisia tunteita- mallin asento ja vaatetus koettiin turvaa hakevana ja vastavuoroisesti voimakkaana. Palautteesta nousevat tunteet olivat pelko, rohkeus, kylmyys, yksinäisyys, haikeus, lohtu, voimakkuus.



Kuva 31. Tanssit – Yhteenkuuluvuus. Kuva 32. Landseerit – **Viha**, hupi, leikkisyys.

Kuva 31 herättelee yhteenkuuluvuuden tunnetta. Valokuvassa pieni tyttö tanssii nuorten kanssa. Vaikka kuva luotiin mustavalkoiseksi, tunteet joita palaute toi esiin olivat pääasiassa positiivisia; ilo, läheisyys, onnellisuus. Muutamissa kuva 31 herätti ulkopuolisuuden tunteita kuten ajatusta ja tunnetta siitä, kuinka tärkeä perhe heille on.

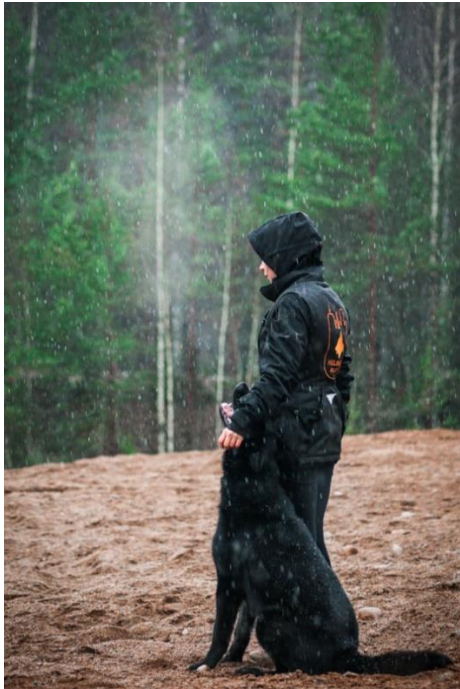
Kuva 32 nimettiin jälleen kuvassa olevien koirien rodun mukaan. Valokuvassa kaksi landseeria leikkii yhdessä ja kuva herätti monia tunteita kuten leikkisyyttä, vihaisuutta, kiintymystä, rakkautta, onnellisuutta, vapautta, uskollisuutta ja kiitollisuutta. Osalla kuva herätti kaipuutta ja hyväksytyksi tuleamista.



Kuva 33. Kukkolankoski – Ristiriitaisuus. Kuva 34. Tuli – Ällötys.

Kuva 33 oli yksi niistä, joiden tunnetta oli hankala tavoittaa sitä valokuvatessa. Kuvan tunteeksi valittiin ristiriitaisuus; kuvassa virtaava koski voi herättää **pelkoa** ja rauhallisuutta, kuten myös kuvassa oleva malli, joka seisoo portailla. Valokuva vaatii muutaman katselukerran ennen kuin tunnetta, jota se herättää voi kuvata sanoiksi. Palautteesta tuli esiin tunteet kuten haikeus, tyyneys, pelko, vapaus, epätoivo, yksinäisyys ja epävarmuus. Valokuvan koettiin myös kuvaavan hyvin elämää, joka lainehtii kosken tavoin.

Kuva 34 otettiin ilman tarinaa tai tunnetta, jota tavoitella. Valokuvassa leikittiin valoilla ja sen mystisyyden myötä kuvan tunteeksi annettiin ällötys. Ällötyksellä voidaan myös hakea **inhon** tunnetta. Palautteesta tuli ilmi, että valokuva herätti enemmän kauhua, pelkoa, kiinnostusta, leikkisyyttä ja itsevarmuutta, mutta ei ällötystä.



Kuva 35. Yhdessäolo – Kiintymys, vastuuntunto. Kuva 36. Keikka – Kiitollisuus.

Kuvassa 35 haettiin kiintymyksen ja vastuuntunnon tunteita kuvaamalla henkilöä, joka kouluttaa koiraansa räntäsateessa. Kuvasta voi havaita, että sade ja kylmä keli ei haittaa parivaljakkoa, vaan koira istuu kauniisti omistajan vierellä ja omistajan kuten koiran huomio ovat toisissaan. Palautteesta nousi esiin tunteet kuten pelkoa rotua kohtaan, kiintymystä, vastuuntuntoa, intohimoa, luottamusta, vahvuutta, uskollisuutta, läheisyyttä ja iloa

Kuva 36 taltioitiin keikalta, jossa juuri yleisölle esiintynyt artisti pitelee mikrofonia rintansa kohdalla ja katselee yleisömereen. Valokuva nosti esiin kiitollisuuden tunteena, mutta myös jännittyneisyyttä ja iloa. Keikka kuvalla on lähdetty tavoittelemaan kiitollisuuden tunteita.



Kuva 37. Lassie – Uskollisuus. Kuva 38. Hevoset – Erilaisuus, rakkaus.

Kuva 37 muiden koirakuvien tavoin nimettiin koiran rodun mukaan. Valokuvassa koira katsoo uskollisesti ja tarkasti, ilmeeltään rauhallisesti kohdettaan. Vaikka kuvassa on kylmiä värejä, koiran sävyt ovat lämpimät ja siten tasapainottavat kuvaa. Kuva herätti melkein kaikissa katsojissa uskollisuuden tunteita, mutta se herätti myös lempeyden, ilon, ylpeyden, kaipauksen ja surun tunteita.

Kuvassa 38 on kaksi hevosta, jotka osoittavat toisilleen kiintymystä. Kuvassa on kaksi aivan erilaista hevosta rodultaan ja väritykseltään, jotka kuitenkin antavat toisilleen hellyyden osoituksia. Valokuvan lämpimät sävyt loivat kuvaan positiivisen ja lämpimän tunnelman ja siten lämpimiä tunteita kuten läheisyyttä, ystävyyttä yhteenkuuluvuutta, yhteisöllisyyttä ja leikkisyyttä.



Kuva 39. Syksy koira – Rauhallisuus. Kuva 40. Luminen metsä – Vapaus.

Kuvassa 39 nainen ja koira ovat hellässä kosketuksessa lämminsävyisessä syksyisessä ilmassa. Nainen ja koira syksyisessä maisemassa. Kuvalla haettiin rauhallisuutta; koiran ja mallin asento on luonnollinen ja lämminsävyinen ympäristö yhdessä luovat rauhallisuutta. Palautteesta valokuva herätteli lempeyden, vapauden, onnellisuuden, rakkauden, luottamuksen ja huolenpidon tunteita.

Ilo, vapaus, rauha, tyytyväisyys, toiveikkuus ja odotus olivat sanoja ja tunteita, joilla kuvaa 40 kuvailtiin. Kuvalla haettiin vapauden tunnetta, missä koira saa vapaana tutkia lumista maisemaa rauhallisessa ympäristössä. Kylmä talvimaaisema herätteli silti lämminhenkisiä tunteita, kuten rauhaa, vapautta, iloisuutta ja uteliaisuutta.



Kuva 41. Maski – **Pelko**. Kuva 42. Halaus – Yhteenkuuluvuuden tunne.

Kuva 41 tuotti monissa epätietoisuutta, jännitystä, hämmennystä, pelkoa ja ahdistusta. Kuvalla haettiin pelon tunnetta, joten valokuva lavastettiin tummansävyiseen taustaan, räikeän punaisten portaiden taakse minkä välistä pelottava henkilö katselee kaasumaski kasvoillaan. Eräs kuvaili kuvaa siten, että hahmo haluaisi olla joku muu.

Kuva 42 oli Raumon koulun nuorten kanssa toteutettu. Heidän näkemyksensä yhteenkuuluvuuden tunteesta oli ryhmä halaavia nuoria valoisessa ympäristössä. Halaavat nuoret tuovat juuri yhteenkuuluvuuden tunteita. Vaikka valokuvan värimaailma on kylmä, niin kuvan nuoret tuovat lämpöä ja onnellisuutta toisilleen.

6 POHDINTA



Kuva 43. Lopetus – Helpottuneisuus

6.1 Valokuvatyöskentelyn mahdollisuudet

Opinnäytetyön prosessin aikana oli mietittävä tutkimuskysymystä, **kuinka valokuvia ja valokuvausta voi hyödyntää omassa työssään niin sosionomina, kuin muillakin aloilla ja työpaikoilla?**

Esimerkiksi voiko valokuvauksella hakea yhteenkuuluvuutta ja harjoittaa ryhmäytymistä? Jos ryhmä yhdessä valokuvaa, saavatko he luotua valokuvan, josta he voivat inspiroitua yhdessä? Esimerkiksi kuvassa 9 käytettyä valokuvauksen valomaalaus tekniikkaa voi käyttää mielikuvituksen herättelyyn, nuorten ja lasten kanssa työskentelyyn ja eri leikkimielisten, taiteellisten projektien tekemiseen.

Valokuvien ei välttämättä tarvitse olla itse otettuja, sillä valmiita valokuvia löytyy lehdistä, postikorteista, valmistauluista ja tuotepaketeista. Valokuvia voi poimia näistä lähteistä esimerkiksi tulevaisuuskartan tekemisessä leikkaa-liimaa tekniikalla. Tulevaisuuskarttaan voi myös hyödyntää jo olemassa olevia valokuvia henkilöiden omista kodeista löytyvistä valokuva-albumeista. Omien sekä vieraiden valokuvien käyttö voi harjoittaa itseilmaisua, josta mainittiin valokuvaterapian menetelmissä. Terapeutin työnkuvaan kuuluvaa terapiaa ei voi tehdä ilman ammattitutkintoa, mutta terapeutista työskentelyä kuten käsitöitä ja askartelua voi kuka tahansa hyödyntää.

Median läsnäolo on nykyajassa jatkuvaa ja kasvavaa. Nuoret käyttävät yhä enemmän mediaa itsensä ilmaisuun ja luovuutensa toteuttamisessa. Nuoret ovat tottuneita nykyajan teknologian ja median käyttäjiä, jolloin esimerkiksi valokuvaus voi olla hyvä apuväline nuorten kanssa työskennellessä. Nykyajan puhelimet sisältävät laadukkaita kameroita, jolloin nuoren ei tarvitse edes omistaa erillistä kameraa valokuvaukseen. Jos valokuvausta käyttää työskentelytapana, on hyvä harjoittaa nuorten suunnittelutaitoja ja annetun tai keksityn aiheen tarkastelua. Itse valokuvaukseen vapaus ja vapaat kädet toteuttaa itseään on tärkeää. Joskus valokuva ei tarvitse lavastamista, vaan tilanne, valotus, malli tai ympäristö antavat valokuvalle jo tarpeeksi muodostua. Kuitenkin on mahdollista tarjota myös mielenkiintoa ja mielikuvitusta herätteleviä tapoja ja tarvikkeita luoda rekvisiittaa; erilaisia vaatteita, maaleja, peilejä, leluja ja niin edelleen. Esimerkiksi henkilökohtaisen tunnekorttipakan tekeminen voi olla nuorelle hyvinkin vapauttavaa ja eheyttävää tekemistä itsensä ymmärtämisessä ja esille tuomisessa. Valokuvaus on luovuutta, jossa vain mielikuvitus on rajana.

Opinnäytetyön tunnekorttipakka luotiin helpottamaan tunteiden sanoittamista ja harjoittelemaan tunteiden ilmaisemista. Valokuvat itsessään voivat helpottaa sanoittamaan tunteita ja valokuvien avulla voi myös harjoitella opettelemaan tunteita ja tunnetaitoja. Tunneharjoituksissa kuvilla on suuri merkitys, sillä kuva konkretisoi tunteita ja selkeyttää niitä. Tunteet ilmentyvät käyttäytymisessä, ilmeissä, äänenpainossa, eleissä ja koko kehon reaktiona. Jos kielellisessä kom-

munikoinnissa on hankaluuksia, valokuva voi auttaa sanoittamaan muutoin sanakäännöksiin katoavia tunteita. Valokuvilla voi tehdä näkymättömästä tunteesta ja sanasta näkyvän. (Opetushallitus 2021 a.)

Tunteiden piirtäminen ja kirjoittaminen on myös tapa auttaa tunteiden käsittelyssä, esilletuonnissa ja ilmaisemisessa. Tunteen piirtäminen, kasvojen piirtäminen, laulun sanojen kirjoittaminen, kaikki voivat luoda sanoitusta ja ilmaisemista helpottavan työvälineen. Sen jälkeen voidaan mennä pintaa syvemmälle ja miettiä syy-seuraussuhteita yhdessä. Mistä tunne johtuu ja miten sitä olisi hyvä ilmaista? (Opetushallitus 2021 a.)

Tunnekortteja voidaan käyttää niin yksilö- kuin ryhmätoiminnassa. Korttien avulla on hyvä kysyä, mitä ihmisille kuuluu, miten esimerkiksi viikonloppu sujui, minkälainen olo on nyt? Jonka jälkeen ihminen tai ihmiset valitsevat kortin, joka kuvastaa omaa kokemustaan asiasta. Korttien avulla voidaan myös opettaa tunteita – voidaan kysyä mitä tunnetta sinusta tämä kortti kuvastaa, miksi se sinusta kuvastaa sitä tunnetta? Korteilla voidaan myös leikkiä pantomiimia. Jokainen ryhmästä valitsee kortin ja esittää kuvassa olevan tunteen pantomiimina. Tunnekorttien avulla voidaan myös harjoitella tunnetaitoja.

Valokuvausta ja valokuvia voi siis hyödyntää monella tapaa, eikä se usein vaadi kuin uskallusta käyttää omaa luovuuttaan. Aina ei tarvitse olla edes oikea kamera käytössä, vaan voidaan käyttää myös puhelimia. Valokuvien ei tarvitse olla omia, vaan niitä voi etsiä myös erilaisista lehdistä, joiden pohjalta kartoitetaan tulevaisuutta tai menneisyyttä. Valokuvausta kannattaa kokeilla työssä, jos vain siihen on mahdollisuus. Se on vapauttavaa, kun pääsee käyttämään luovuuttaan ja mielikuvitustaan.

6.2 Eettisyys valokuvien käyttämisessä

Tunnekorttien eettisyydestä keskusteltiin Lapin Ammattikorkeakoulun kuraattorin kanssa. Keskustelussa nousi esiin puheenaihe tunnekorttien mahdollisuudesta tulla myyntituotteeksi. Vaikuttaisiko mallien kasvojen näkyminen päätökseen myyntikelpoisuudesta? Aihe oli ensimmäistä kertaa eettisyys keskustelun aikana

esillä. Ihmisen kasvoilta voi lukea monia eri tunteita ja tunteet olisi helpompi löytää valokuvista, jos mallien kasvot olisivat näkyvillä. Kasvoja ei kuitenkaan voi poistaa tuotteesta sen allekirjoittamisen jälkeen.

Valokuvatunnuskortit päätettiin tämän jälkeen kuvata niin, että mallit saisivat pitää anonymiteettinsa. Valokuvissa huolehdittiin siitä, että mallien kasvot olivat piilossa kokonaan tai osaksi, tai kuvia muokkaamalla saataisiin mallit tunnistamattomaksi. Näin esimerkiksi huolehdittaisiin siitä, että mallien ei tarvitsisi katua otettuja valokuvia myöhemmin. Samaan aikaan kuitenkin rajattiin opinnäytetyön tulokselle selvä linja siihen, ettei tunnekorttipakkaa luotaisi myyntiin.

Valokuvia ottaessa huolehdittiin jo yllä kerrottu TFCD metodi. Jokaisen mallin kanssa keskusteltiin valokuvien käyttämisestä ei kaupalliseen tarkoitukseen. Valokuvia käytettäisiin ainoastaan opinnäytetyöhön ja valokuvat pysyisivät tekijän muistikorteissa. Kuitenkin malleille kerrottiin selkeästi, että valokuvia saisi käyttää ilmaiseksi ilman lupaa.

Eettiseksi kysymykseksi nousi myös kysymys lapsien esiintymisestä valokuvissa. Jokaisen lapsen vanhemmalta haettiin lupa valokuvien käyttöön, jos heidän lapsensa näkyi osakseen tai kokonaan valokuvissa. Lapsien esiintymisestä valokuvissa myös kysyttiin kyselyssä ja vastauksista oli luettavissa, että vanhemmilta saadun luvan jälkeen se olisi hyväksyttävää.

Valokuvat, joissa käytettiin malleja, olivatkin suuremmassa tarkastelussa läpi valokuvien editoinnin. Jokainen kuva harkittiin tarkkaan ja prosessissa käytiinkin jokaisen valokuvaus session jälkeen satoja valokuvia läpi, jolloin etsittiin mallia parhaiten kunnioittava, mutta myös tunteen parhaiten taltioiva kuva.

6.3 Opinnäytetyön prosessin pohdinta

Opinnäytetyön valokuvatunnuskorttien hankalin osuus oli tunteiden taltioiminen kameran kautta valokuvaan. Tunteiden esiintuominen kehonkielen kautta oli myös vaihtelevasti helppoa kuin myös vaikeaa.

Taulukkoon 1 merkatut perustunteet on helppo tuoda ilmi kasvojen ilmeillä, mutta kehonkielellisesti se on hieman haastavaa. Kun tunteita lähti niin sanotusti viemään eteenpäin syvemmälle tasolle, oli niitä helpompi käsitellä, koska perustunteet ovat jokaisen tunteen takana. Kehonkielen tarkastelussa olikin tärkeää huomioida, että jokaisen tunteen takana oli perustunne, joka liittyi tarkastelussa ja valokuvattavassa olevaan tunteeseen. Esimerkiksi välittämisen tunteen takana perustunne oli mielihyvä, joka perustuu sosiaaliseen vuorovaikutukseen.

Valokuvattaessa oli huomioitava mallien kehonkieli, sillä kuvakorteissa ei näytetty valokuvattavien kasvoja. Välillä valokuvattavia malleja täytyi ohjata tietynlaiseen asentoon, jotta tunne olisi mahdollisimman selkeä, kun taas välillä asento tuli täysin luonnostaan. Vaikka kehonkieleen ja editointien moneen eri osaan kiinnitettiin huomiota ja selkeästi tavoiteltiin yhtä tai muutamaa tiettyä tunnetta, lopulta kuvan katsoja määrittää itse sen tunteen, jonka kuvasta hän näkee. Jokainen ihminen voi tulkita kehonkieltä ja kuvaa eri tavalla kuin toinen, johon myös vaikuttaa sosiaalinen ja kulttuurillinen tausta.

Toinen tutkimuskysymys oli, **kuinka tekemäni tunnekortit toimivat?** Tunnekorttien toimivuutta testattiin teoreettisesti kyselyiden avulla. Kyselyn tavoitteena oli saada tietää, kuinka hyvin valokuvilla haetut tunteet tulivat esille ja kuinka muut kuin lähipiirin tai työharjoittelun piirin katsojat kokevat kortit.

Kyselyissä tuli ilmi, että tunnekortit kuvastivat hyvin juuri niitä tunteita, mitä valokuvilla oltiin esitetty. Palautteen saaminen valokuvista sekä kyselyiden kautta saatu palaute nosti myös positiivisesti esille sen, kuinka laaja-alaisesti erilaisia tunteita valokuvat herättivät. Kyselyt myös auttoivat antamaan suuntaa valokuvien karsimisessa, jotta vain tarpeelliset ja hyvin esitetyt tunnekuvat olivat korttipakassa.

Käytännössä tunnekortit kokeiltiin Tornion Seminaaren koulun erityisluokilla ja yläasteikäillä olevien nuorten parissa keväällä 2021. Valokuvatunnekortit annettiin koululle ohjeiden (Liite 1.) kanssa testattavaksi. Palautetta valokuvatunnekorttien toimivuudesta käytännössä saatiin Google Formsien ja sähköpostin kautta.

Palautteeseen vastasi kaksi henkilöä. Palautteen avulla haettiin vastauksia korttien toimivuuteen.

Valokuvatunnekortti kokeilu Tornion Seminaaren koulussa oli ollut onnistunut. Kortteja käytettiin nuorten omalla tavalla ohjeiden innoittamana sekä tuntien yhteydessä, esimerkiksi äidinkielen tunnilla. Opettaja oli valinnut kortin, josta oppilaat olivat saaneet kertoa erilaisia tunteita. Korteista myös valittiin kaksi mielenkiintoisinta, joita kuvailtiin muulle ryhmälle omilla sanoilla.

Koulun oppilaat olivat pääsääntöisesti olleet innostuneita ja lähteneet tehtävään mukaan. Korttien runsaudesta oli pidetty, sekä kommentoitu valokuvissa olevan samankaltaisen tyylin miellyttäneen silmää. Eläin- ja luontokorteista pidettiin kuitenkin myös valokuvattavien mallien kasvojen anonymiteetistä. Tunnekorttien helpokäyttöisyydestä pidettiin ja oppilaat kokivat helpotusta tunteidensa ilmaisemiseen. Kortit toimivat koululla hyvin ryhmätyössä, ja korttipakkaa käytetään myöhemmin myös yksilötasolla. Oppilaat ja opettajat kokivat miellyttävänä sen, kuinka kortit toimivat keskustelujen aloittajana.

Tekijänä oli mukava kuulla, kuinka tunnekortteja käytettiin myös erityisluokille. Näiden palautteiden ansiosta saatiin kuva, että valokuvatunnekorttipakka oli toimiva ja hyödyllinen niitä tarvitseville. Oli innoittavaa kuunnella, kuinka oppilaat keksivät erilaisia tunteita korttien avulla, sekä kuinka tunnekorteilla olisi tulevaisuutta koulun opintojen parissa vielä kokeilunkin jälkeen.

Kouluilla voitaisiin käyttää enemmän tunnekortteja, jotta jokainen tietäisi suurin piirtein, että mistä on kyse ja miten ne toimivat. Tunnekortteja voitaisiin myös laajentaa eri ikäpolville – niin nuoremmille kuin aikuisille ja iäkkäämmille, sekä kehitysvammaisille. Esimerkiksi muistisairaille vanhuksille valokuvien katseleminen voi jo tuoda muistoja ja tunteita esille, tai he voivat auttaa lähipiiriä tai esimerkiksi heitä hoitavia henkilöitä ymmärtämään heidän tunteitaan paremmin. Tunnekortteja voi myös esimerkiksi tehdä erityisesti kommunikoinnin kanssa haasteita kohtaaville kehityssairaille. Aikuisille on hyvin vähän tunnekorttipakkoja. Esimerkiksi terapiaan tai erilaisiin tukiryhmiin tunnekorttipakka voisi olla hyödyllinen.

Opinnäytetyön prosessin aikana olisi ollut mielenkiintoista perehtyä tarkemmin tunnekorttien historiaan, mutta aiheeseen liittyen kuten myös itse tunnekorttipakoihin oli informaatiota vain rajallisesti löydettävissä. Tunnekorteista oli lähinnä tietoa itse pakan mukana tulleissa ohjeissa. Eräällä nettisivulla käsiteltiin aihetta lapsien näkökulmasta, mutta olisi varmasti hyödyllistä kuulla myös enemmän näkökulmia aikuisten ihmisten kannalta.

Tämän opinnäytetyön jälkeen tulee väistämässä tunne, että sosiaali- ja terveyspuolen koulutusohjelmissa olisi hyödyttävää edes mainita tunnekorteista, jotta niistä kiinnostuneet voisivat hakea aiheeseen lisätietoa ja että kaikki koulutusohjelmissa opiskelevat tiedostaisivat korttien olemassaolon ja käyttömahdollisuuden. Kun työskennellään ihmisten parissa, tunteet ovat väistämättä esillä ja joskus ihmisten eri tunteiden kanssa voisi olla hyvä tietää kaikki mahdolliset työvälineet, jotka auttavat tai helpottavat työtä. Korteja voitaisiin myös käyttää ohi menen opintotunneilla, samalla tavalla kuin tämän opinnäytetyön korttejani oli käytetty!

Oppimisen kannalta sosionomi opiskelijan näkökulmasta tämä opinnäyte toi paljon uutta ja virkisti vanhaa tietoa. Tunnekortit herättivät monissa paljon mielenkiintoa, joka oli mukava huomata prosessin edetessä. Kaiken kaikkiaan oli mukavaa tehdä luovaa työtä, joka yhdistettiin teoriaan. Lopputulos on omannäköinen.

LÄHTEET

Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.). 2009. Valokuvan te-
rapeuttinen voima. 1. Painos Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hietaharju, M. 2010. Kuuntele kuvaa – Näkökulmia valokuvan tulkintaan. Jyväskylä: WSOYpro Oy.

Karjalainen, A-L. 2019. Luovan toiminnan työtavat – Käsikirja sosiaali- ja terveys-
alalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laukkanen, L. 2015. Camp Creative – Luova valokuvaus ja kuvankäsittely. Jyväskylä: Docendo Oy.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Kustanneosakeyhtiö Tammi.

Opetushallitus, Tunteesta tunteeseen, Opettajan aineisto, 2021 a.
Viitattu 12.4.2021 <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>

Opetushallitus, Tunteesta tunteeseen, 104 tunnetta aakkosjärjestyksessä 2021 b. Viitattu 14.10.2021 <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/104-tunnetta-aakkosjarjestyksessa>

Pietiäinen, A. 2013. Tunne antitunne perimä – johdanto tunteiden dynamiikkaan. 5. painos, Helsinki: Oy Nord Print Ab.

Päivänsalo, T-M., Sandholm, K. & Niemelä, R. 2017. Oivallus – Psykologiaa lu-
kiolaisille 4. 1.painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön - Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Juvenes Print Oy. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. Viitattu 31.10.2021

Silverframe.fi, Henkilökuvaus, TPF-kuvaukset. Tampere 2021. Viitattu 14.10.2021 [https://www.silverframe.fi/henkilokuvaus/#:~:text=TFCD%20\(Time%20For%20CD\)%20ja,ja%20k%C3%A4ytt%C3%A4%C3%A4%20otoksia%20ep%C3%A4kaupallisiin%20tarkoituksiin.](https://www.silverframe.fi/henkilokuvaus/#:~:text=TFCD%20(Time%20For%20CD)%20ja,ja%20k%C3%A4ytt%C3%A4%C3%A4%20otoksia%20ep%C3%A4kaupallisiin%20tarkoituksiin.)

Tukiliitto, MAHTI-tunnekortit, Tampere 2017. <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

LIITTEET

- Liite 1. Tunnekortit ja ohjeet.
- Liite 2. Tunnekorttien kokeilu palaute kysely.
- Liite 3. Tunnekortti kysely lukiolaisille

Ohjeet valokuvatunnekortteja käyttävälle:

Näissä valokuvatunnekorteissa on vain mielikuvitus rajana. Voit käyttää kortteja, miten itse haluat niin ryhmä- kuin yksilötoiminnassa. Kortit on suunnattu yläaste ikäisistä aikuisiin, joten voit myös käyttää kortteja oman työyhteisön jäsenten kanssa. Näissä korteissa on ihmisiä, eläimiä, maisemia ja asioita. Jokaisen kuvan takana on jokin perustunne, jota on lähdetty kehittämään eteenpäin. Kuten esimerkiksi mielihyvä – välittämisen tunne.

Jokaisessa kuvassa on haettu tiettyntyyppistä tunnetta, mutta valokuvan katsoja kuitenkin määrittää tunteen itse kyseiselle kuvalle. Tunnetila voi olla negatiivinen, neutraali tai positiivinen ja joillakin kuva voi olla herättämättä ollenkaan tunteita. Eli yhdellä kuvalla ei ole oikeaa tunnetilaa.

Korteista saa jättää oman mieltymyksen mukaan kuvia pois ja säätää oman kokoisiksi niin halutessaan. Kuvia ei saa kuitenkaan jälkikäsitellä millään kuvanmuokkausohjelmalla.

1. Mitä kuuluu?

Aseta kortit pöydälle ja kysy mitä henkilölle kuuluu? Jokainen valitsee yhden (tai useamman) kortin, joka kuvastaa omaa tunnetilaansa juuri sillä hetkellä. Jokainen kertoo oman tunteensa ja asioita voidaan käsitellä myös pitemmälle, jos vain halutaan. Esimerkiksi, jos joku tuntee olevansa surullinen voidaan kysyä jatkokysymys, miksi olet surullinen? Kuitenkin mennään henkilön omilla ehdoilla eikä pakoteta kertomaan, jos hän ei niin halua.

2. Harjoitellaan tunteita

Kortit voidaan levittää ja jokainen osallistuja voi valita vuorollaan kortin ja kertoa, miksi näkee tietyn tunteen siinä. Toinen tapa on

valita kortti ja kysyä, minkä tunteen siinä näkee ja miksi näkee siinä sen tietyn tunteen? Samasta kortista voi löytyä montakin tunnetta. Ryhmätoiminnassa voi kysyä useamman henkilön mielipidettä.

3. Pantomiimi

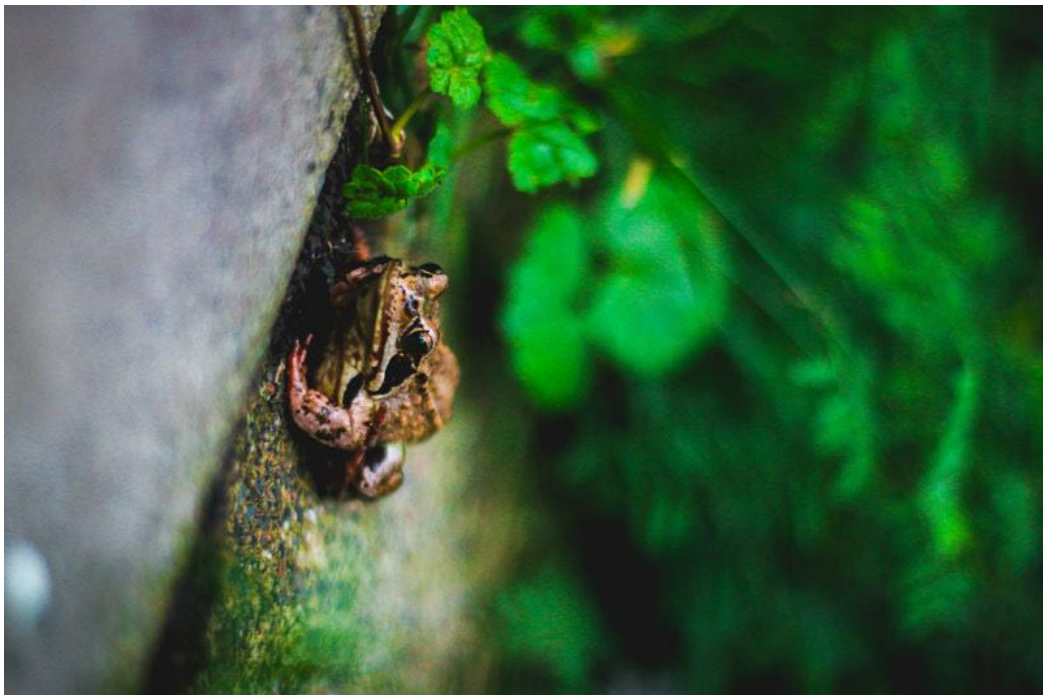
Jokainen valitsee yhden kortin ja esittää kortin tunnetilan näyttelemällä. Tässä jokainen tulkitsee kuvan tunteen itse, mutta jos kortti tuntuu vaikealta niin sen voi vaihtaa. Tunnetila siis näytellään yksin tai yhdessä. Pantomiimia voidaan tehdä myös esimerkiksi ryhmätoiminnassa paritehtävinä.

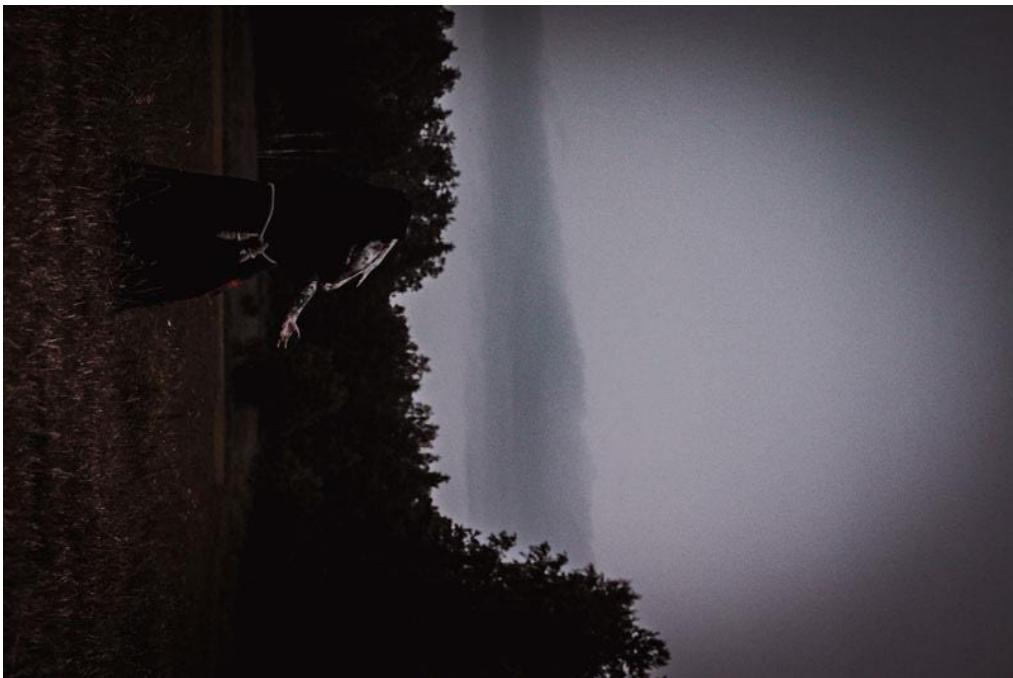
4. Tarina

Korttien avulla voi keksiä tarinoita. Tarinaa voidaan lähteä kehittämään yhdessä tai pienemmissä ryhmissä tai paritehtävinä. Myös yksilötyöskentelyssä voidaan lähteä rakentamaan tarinaa tarpeen mukaan. Tarinalle voi antaa myös jonkin aiheen kuten esimerkiksi rakastuminen tai kiusaaminen. Kun tarina muotoutuu, se kerrotaan kuvien avustuksella muille. Kuvat voi laittaa esimerkiksi seinälle kiinni järjestyksessä ja kuljetaan tarina läpi kuva kerrallaan.

Tapoja on varmasti myös monia muita, mutta tässä neljä esimerkkiä korttien avuksi. Korttien kanssa saa ja pitää käyttää mielikuvitusta! Mukavia kortti hetkiä.

- Annika Köpman





Liite 1. Tunnekortit ja ohjeet

5(43)

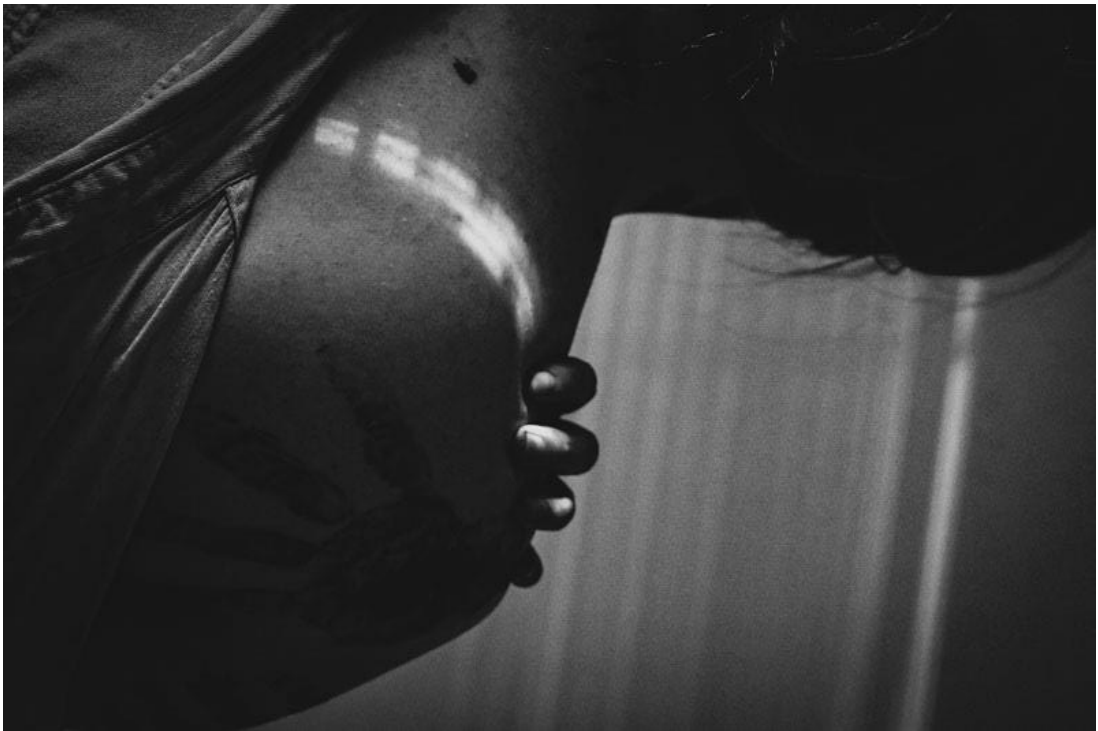






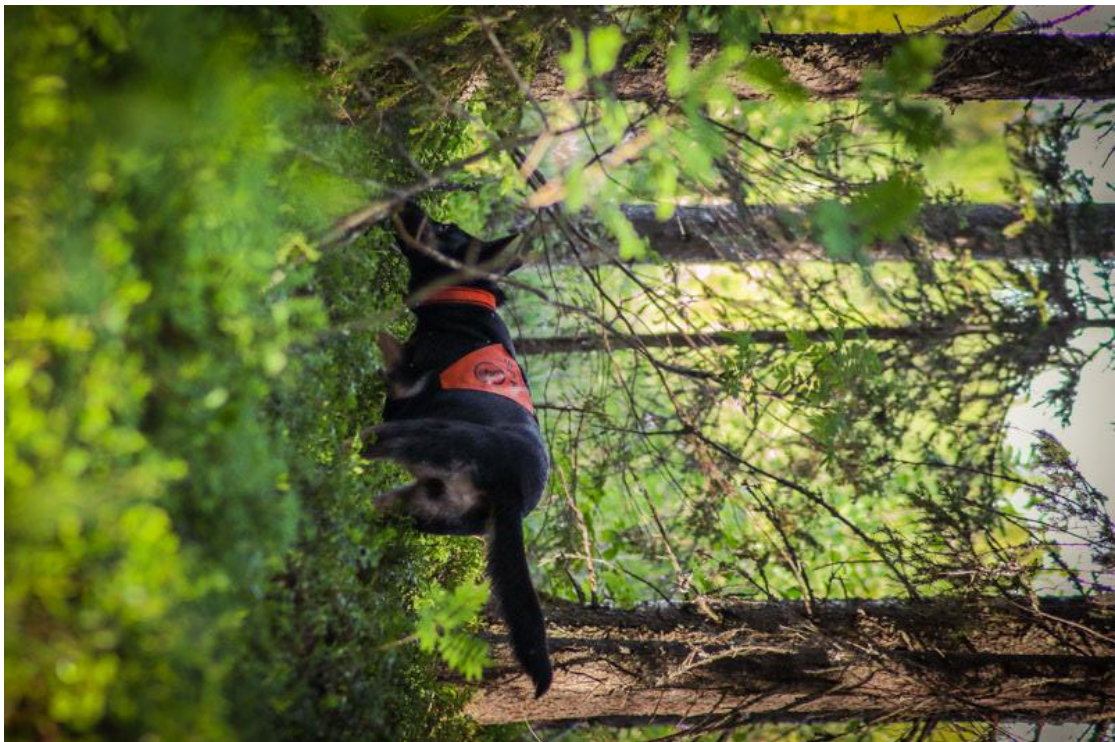














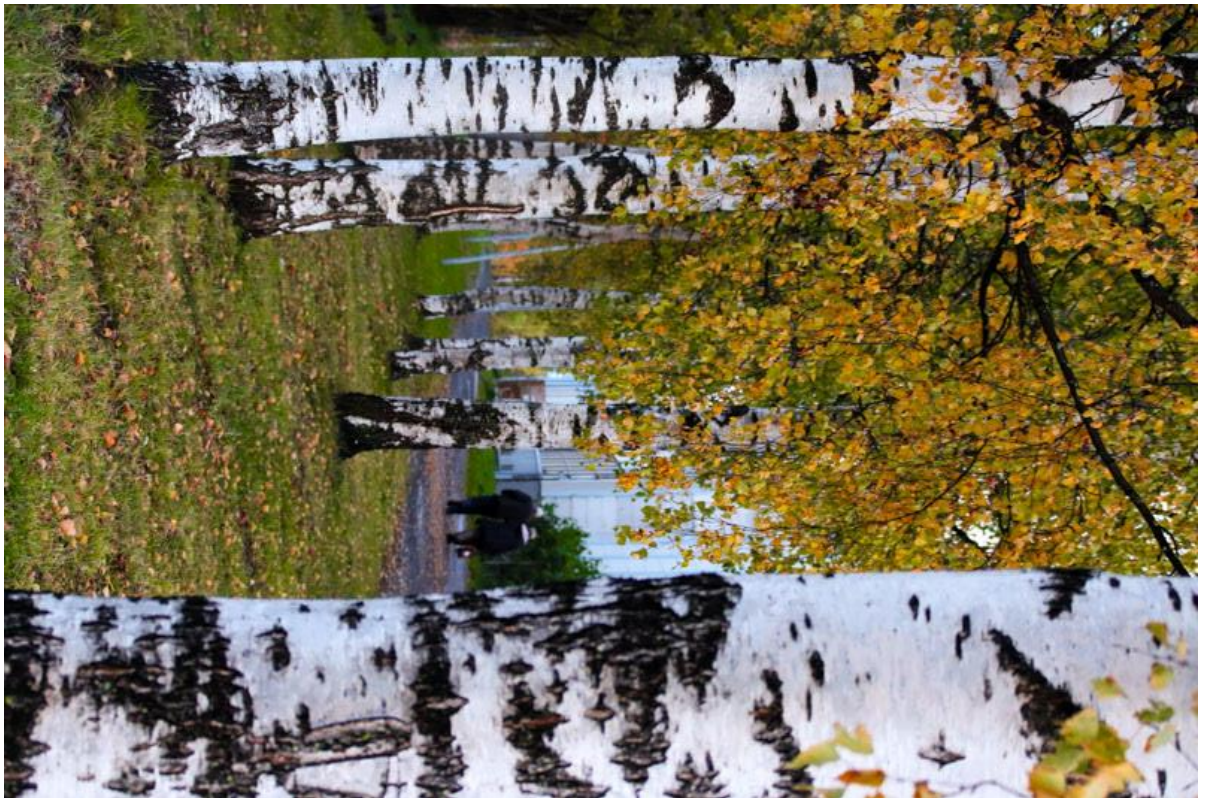






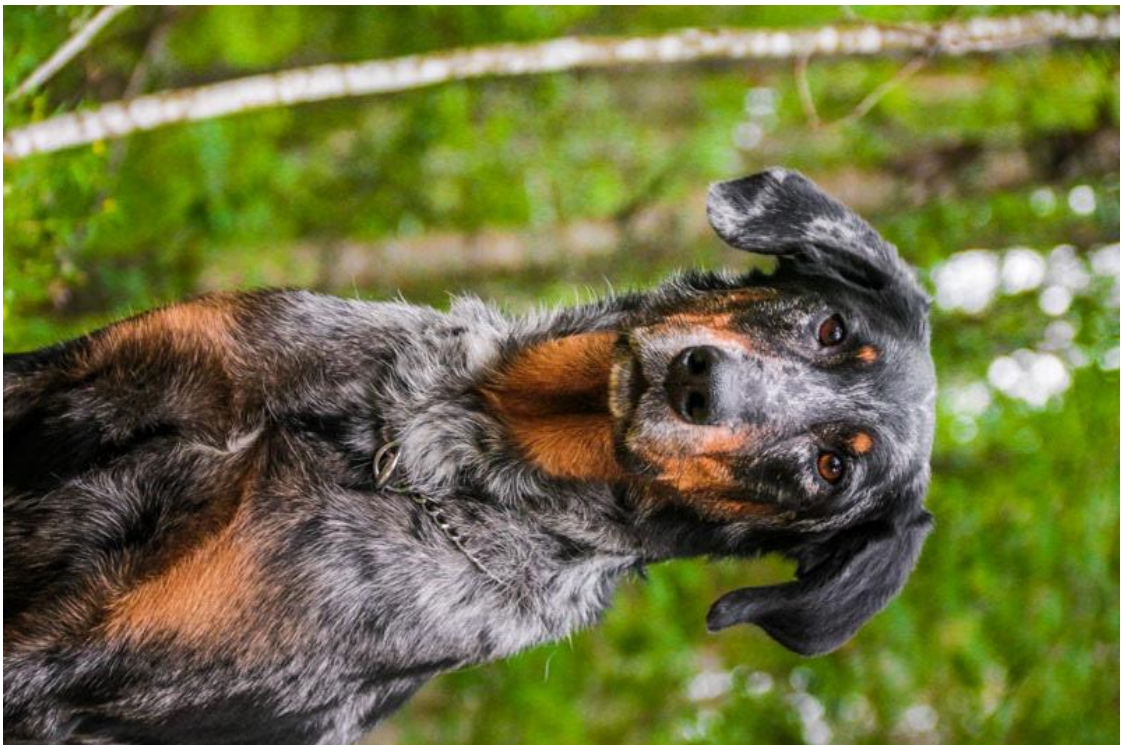












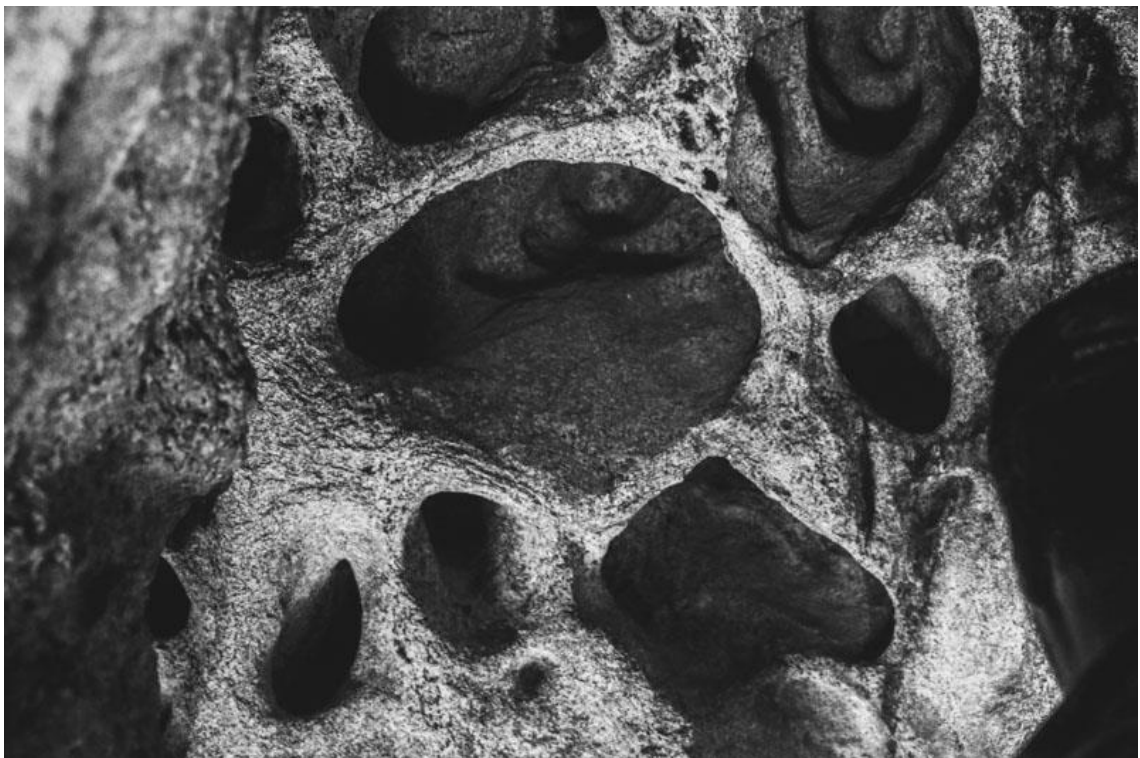


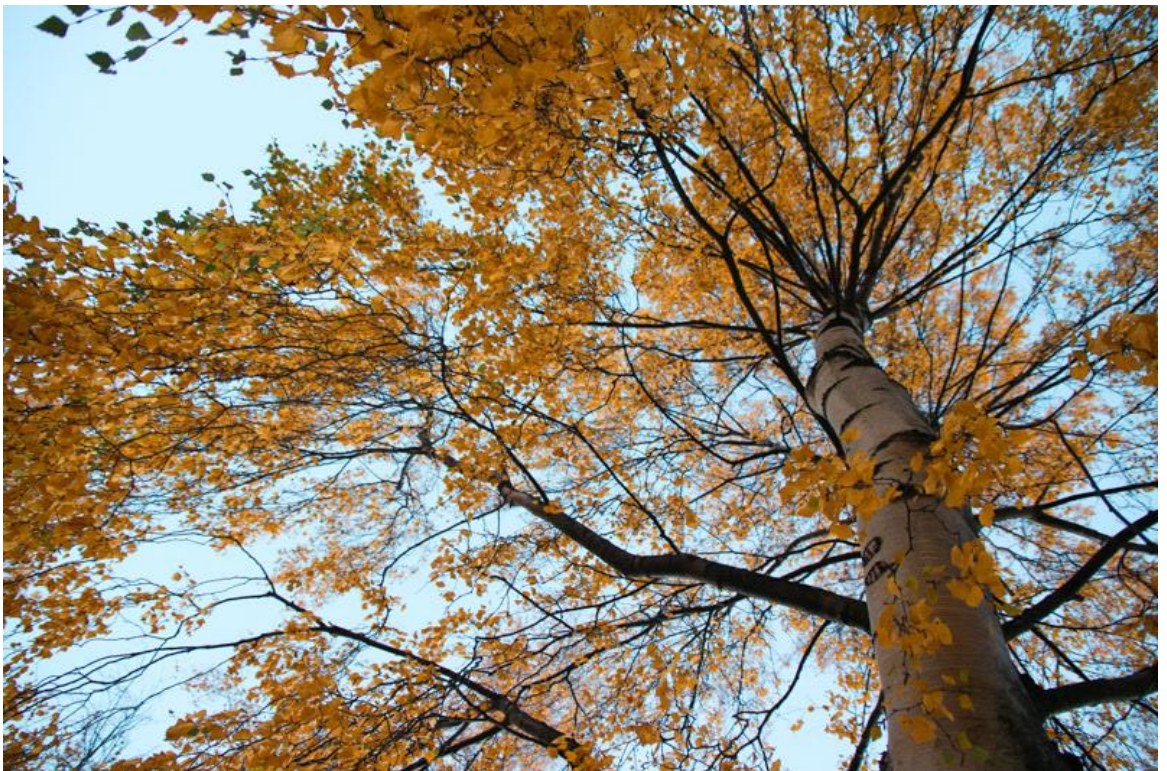


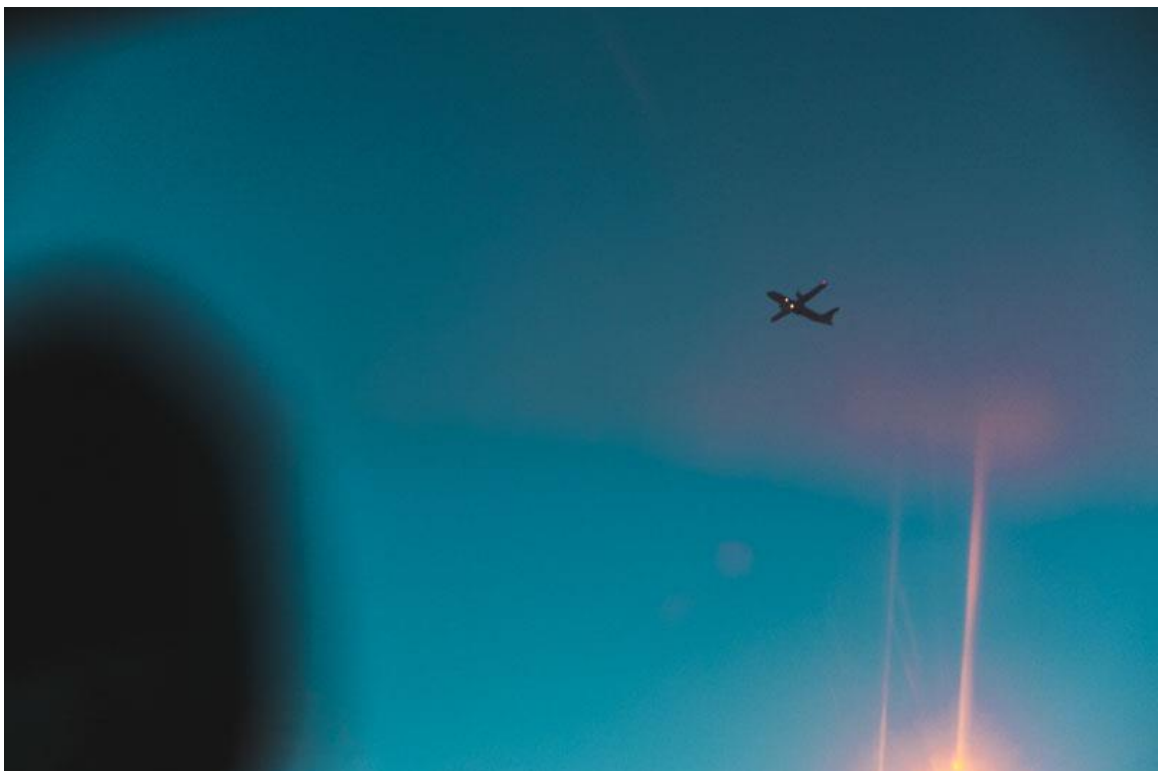




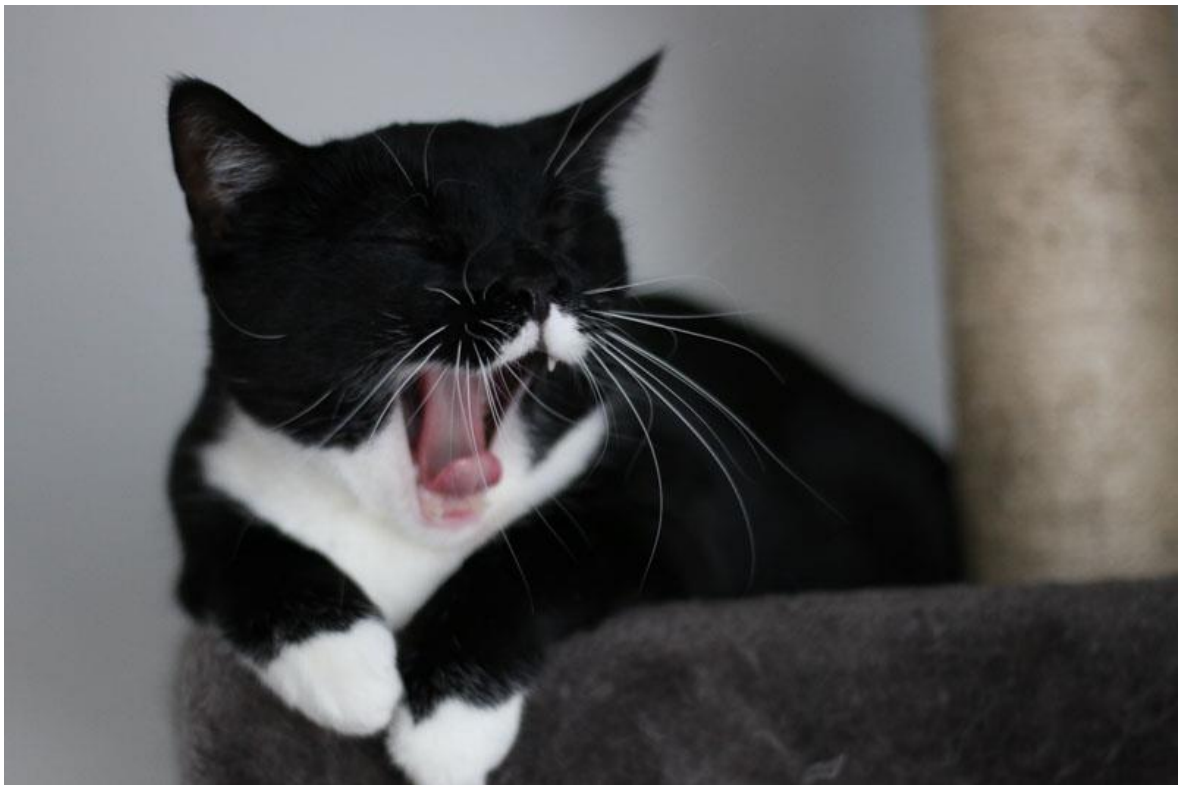




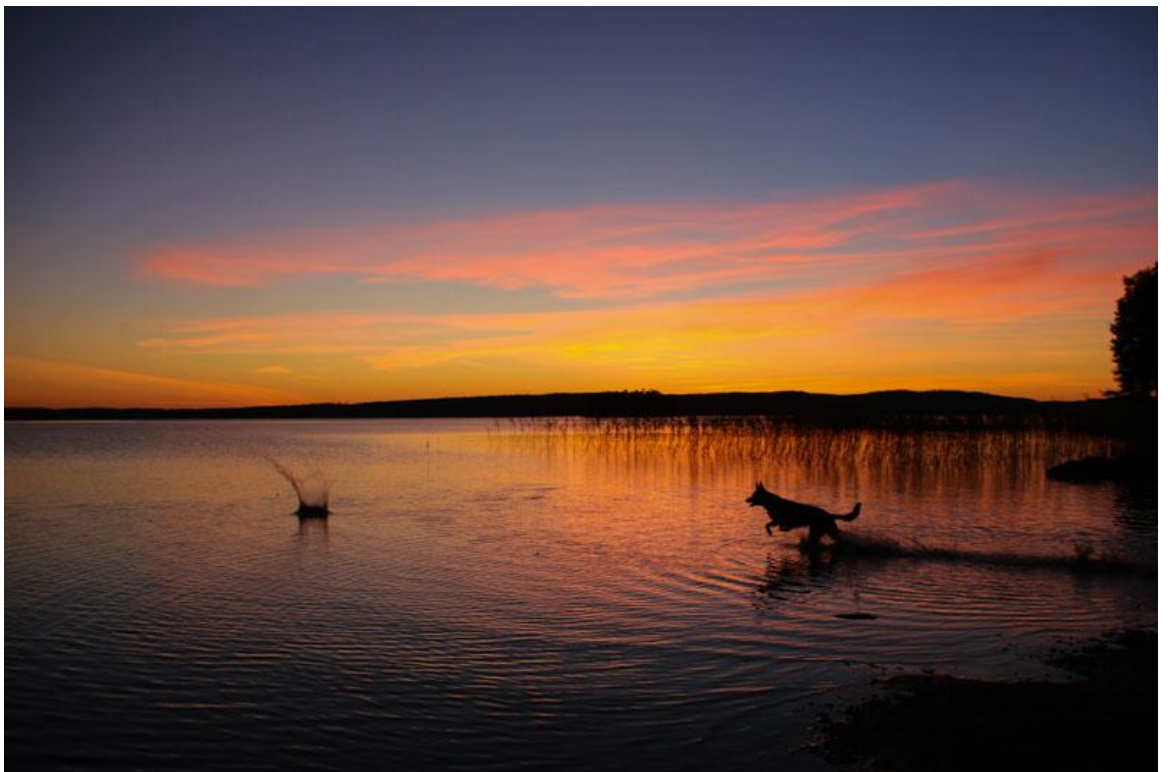










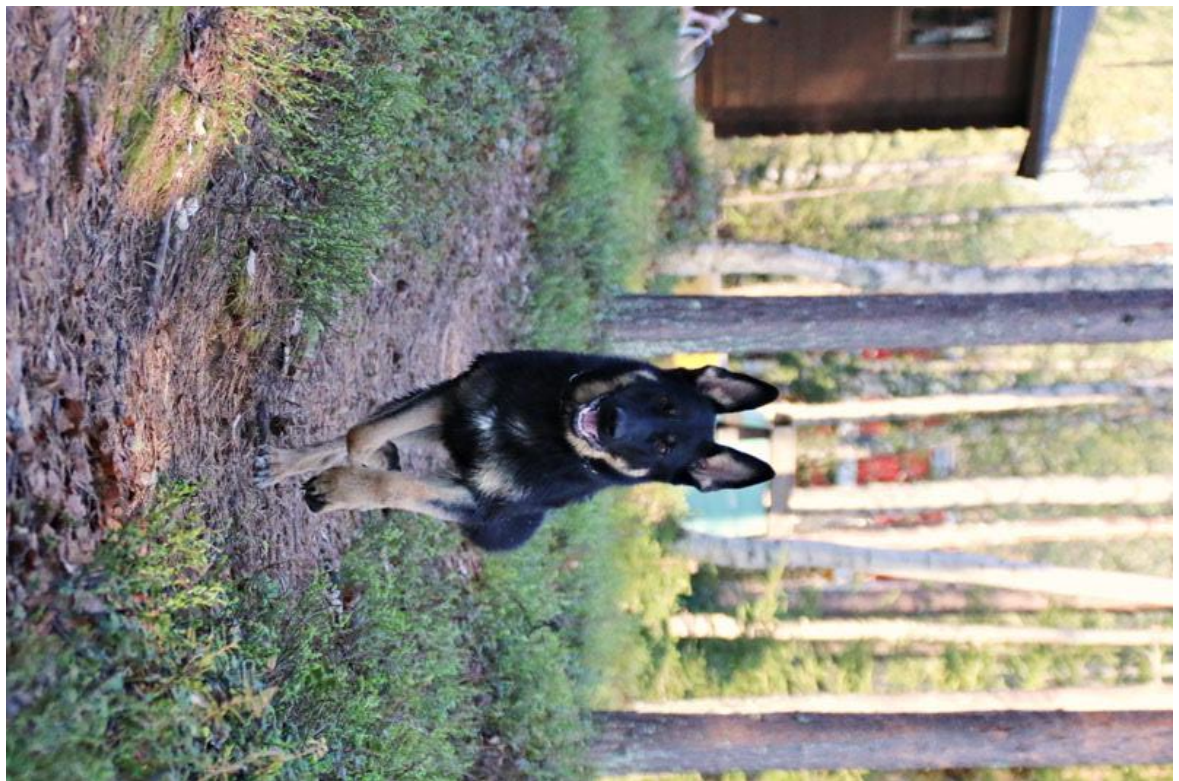




Liite 1. Tunnekortit ja ohjeet

37(43)

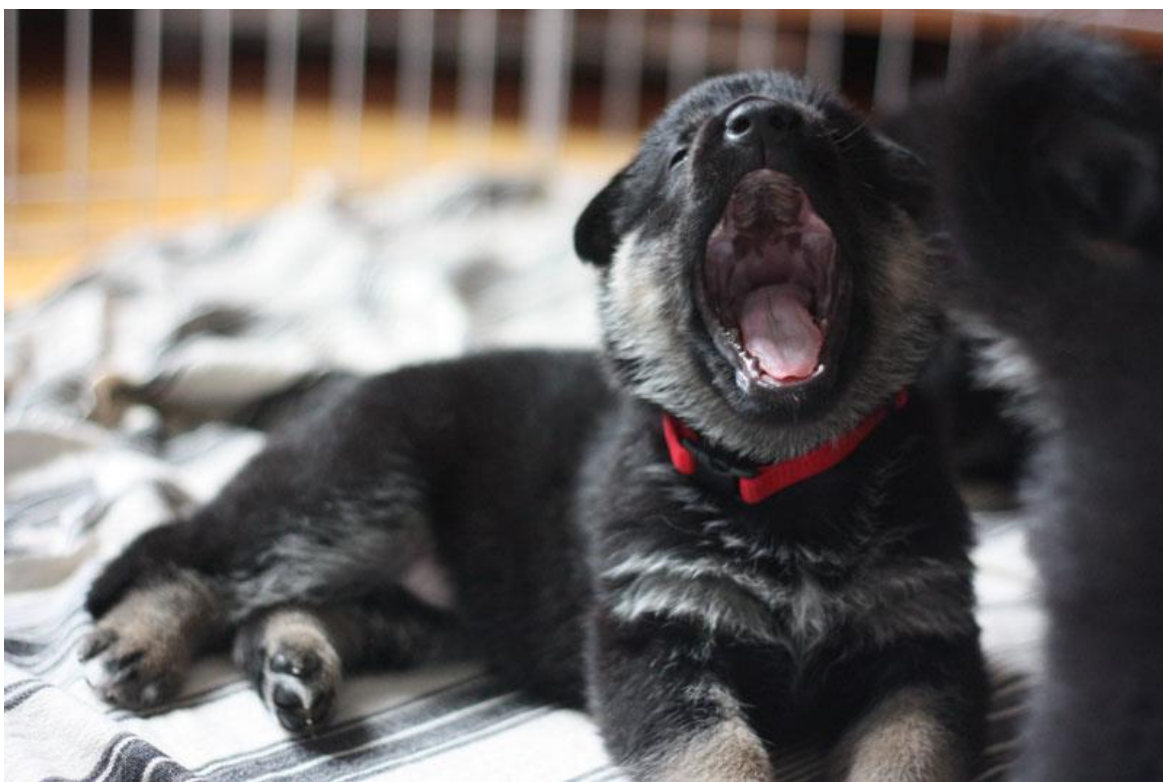
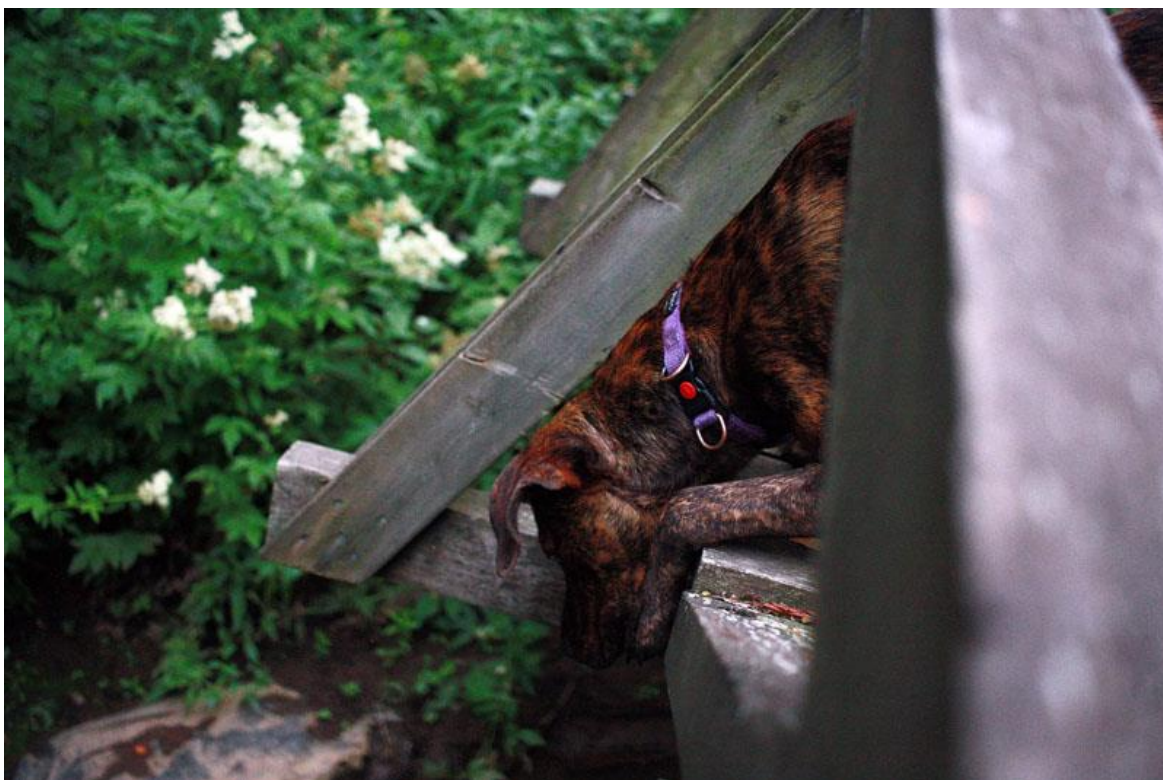












Liite 1. Tunnekortit ja ohjeet

43(43)



Tunnekortti palaute

Palaute kysely tunnekorteista, kuinka ne toimivat?

*Pakollinen

1. Millä koululla kortteja kokeiltiin? *

2. Mille luokalle kortteja kokeiltiin? *

Merkitse vain yksi soikio.

7. luokka
8. luokka
9. luokka
- Vanhempi ryhmä
- Nuorempi ryhmä

3. Jos valitsit vanhemman/nuoremman ryhmän niin, mikä luokka oli kyseessä?

4. Miten kokeilitte kortteja? Käyttikö mukana tulleita ohjeita vai keksittekö oman tavan kokeilla kortteja? * *Merkitse vain yksi soikio.*

Liite 2. Tunnekorttien kokeilu palaute kysely.

2(5)

 Ohjeiden avulla Omalla tavalla

5. Jos käytitte kortteja omalla tavalla niin millä tavoin käytitte kortteja?

6. Oliko kortteja helppo käyttää? *

Merkitse vain yksi soikio.

 Kyllä Ei Siltä väliltä

7. Jos vastasit ei tai siltä väliltä niin, mikä tuotti haasteita?

-
8. Oliko oppilailla helppo sanoa kuvista tunteita? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
- Ei
- Siltä väliltä

9. Herättivätkö kortit keskustelua luokassa? Jos kyllä niin kerro lyhyesti, minkälaisia keskusteluja käytiin.

10. Toimivatko kortit ryhmätyöskentelyssä hyvin? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
- Ei

Liite 2. Tunnekorttien kokeilu palaute kysely.

4(5)

11. Voitko käyttää kortteja myös yksilötyöskentelyssä? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä voisin käyttää
- En voisi käyttää
- Ehkä, jos tulee sellainen tilanne

12. Ovatko kortit hyödylliset omasta mielestäsi? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
- Ei

13. Käyttäisitkö kortteja tulevaisuudessa? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
- En

14. Mitä muuttaisit korteissa vai muuttaisitko mitään?

Liite 2. Tunnekorttien kokeilu palaute kysely.

5(5)

15. Lopuksi voi kertoa risuja ja ruusuja. Myös omat lempikortit voi kuvailla halutesaan!

Kiitos vastaamisesta ja korttien kokeilemisestä!

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms

Liite 3. Tunnekortti kyselyt lukiolaisille

1(1)

Kyselyt on laitettu linkeillä sen takia, koska kyselyiden pakkaaminen kuvineen ei onnistunut.

https://docs.google.com/forms/d/1CHKbwwj2W_Y_y7cl-LAVccBO4KwyTK0ZC_xZfQrIR7KM/prefill

https://docs.google.com/forms/d/1Lc1rTUT8r1e6x6uUDqj7ISBmF6-Bffdp0_mF85-NUU8/edit?usp=forms_home